
漫品二十四节气
来自农耕文明深处原生态节气体验
赖国清 著
十一月「子」
二月「卯」
五月「午」
八月「酉」
冬至
春分
夏至
秋分
GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS
广西师范大学出版社

漫品二十四节气

来自农耕文明深处原生态节气体验

赖国清 著

广西师范大学出版社
·桂林·

图书在版编目(CIP)数据

漫品二十四节气／赖国清著. —桂林：广西师范大学出版社，2018.4
ISBN 978－7－5598－0673－4

Ⅰ．①漫… Ⅱ．①赖… Ⅲ．①二十四节气－通俗读物
Ⅳ．①P462－49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 031500 号

出 品 人：刘广汉
策　　划：米　卡
责任编辑：陈　维
装帧设计：李婷婷
版式设计：王鸣豪

广西师范大学出版社出版发行
(广西桂林市五里店路 9 号　　邮政编码：541004
网址：http://www.bbtpress.com)
出版人：张艺兵
全国新华书店经销
销售热线：021－65200318　021－31260822－898
山东鸿君杰文化发展有限公司印刷
(山东省淄博市桓台县寿济路 13188 号　邮政编码：256401)
开本：890mm×1 240mm　1/32
印张：14　　字数：250 千字
2018 年 4 月第 1 版　2018 年 4 月第 1 次印刷
定价：49.80 元

这是一本必须要写的书(自序)

这是一本必须要写的书！责任感和使命感促使我一定要写出这本书。

初稿写作是随着节气走的,在原有积累的基础上边研究边写,基本是一个节气的时间(半个月左右)写出一个节气。

本书依序对中国二十四节气的每个节气进行系统、深入、细致的解读,融入历史、人文、气象、地理、生活、自然、物候、传统农耕、典故传说、民谚民俗等各类知识和信息,辅以大量鲜活资料和生活体验,努力做到具有知识性、趣味性、可读性及实用性。

由于身体原因,书中的一些章节几乎是跪在电脑前写成的。但无论如何,这本书必须要写出来。

那么,我为什么急切地要写这本书？先看这首节气歌:

“春雨惊春清谷天，夏满芒夏暑相连。秋处露秋寒霜降，冬雪雪冬小大寒。”这首节气歌，涵盖了二十四节气的节气名称和先后顺序，包含了我们中国人一年四季的经历。我们虽然每天生活在这些节气里，感受着季节转换的脚步与声息，享受着季节驱动下的大自然的馈赠，但当代生活中的很多人并不能完整、准确地记住这些节气，不能理解其丰富的文化内涵，只把它当作添减衣物的时间节点。

二十四节气，似乎与当代的都市生活日渐疏离，不能像哪天是周末、哪天要放假那样被都市人记得实在。尤其是在城市化的进程中，很多人几乎淡忘了二十四节气，淡忘了各个节气的内容及其与自身的关系，更淡忘了节气所拥有的文化内涵。

工业社会以来，人类与自然相悖而行，愈行愈远，加上城市化，消费主义盛行，生态危机四下蔓延，而节气文化和传统农耕中的那种诗意栖居及诗意生活，能帮助我们审视和反思现实中的得失。由此彰显出撰写本书的现实意义。

二十四节气的文化内涵、人文价值、历史意义、社会流源及其对农业生产、日常生活、环境保护、减灾防灾、健康养生的引领作用与指导意义，不仅在汉字文化圈国家有着根深蒂固的认同，也令世界各国民众也越来越感兴趣。2016 年 11 月 30 日，在埃塞俄比亚首都亚的斯亚贝巴举行的联合国教科文组织保护非物质文化遗产政府间委员会第十一届常会通过审议，批准中国申报的“中国农历二十四节气”列入联合国教科文组织人

类非物质文化遗产名录,世界遗产再添"中国符号"。

从科学意义上来说,二十四节气是中国人通过观察太阳周年运动,认知一年中时令、气候、物候等方面变化规律所形成的知识体系。二十四节气指导着农业生产和日常生活,是中国传统历法体系及其相关实践活动的重要组成部分。在国际气象界,这一时间认知体系被誉为中国的"第五大发明"。

二十四节气,彰显着文化的认同。我们现在依旧感叹唐代的伟大,不只是因为那时社会经济的发达,更是因为那个时代的文化繁荣。那个时代,中国出了众多伟大诗人,就是市井小民也能即兴小吟一诗。那些诗歌中,很多都充满着节气文化的韵律。自上而下都重视节气,利用节气,节气文化推动着社会的进步,既体现出多元化的邦国文明,也体现出一体化的王国文明。这种空前的文化认同,空前的文化自信,使得举国上下皆是大国气派,当然足可以称为盛世。

毛泽东1962年12月26日写的《七律·冬云》一诗,前四句是:"雪压冬云白絮飞,万花纷谢一时稀。高天滚滚寒流急,大地微微暖气吹。"这里概括的是当时中国所面临的严峻国际形势,但却巧妙而准确地运用了写诗时所正值的节气景象。欣赏毛泽东1925年至1965年的三十六首主要诗词,可见其中有二十二首运用了自然节气与物候特征,政治自信中饱含着文化自信,其诗大气磅礴,文采飞扬,充满着革命浪漫主义与革命乐观主义精神。

二十四节气是中国人智慧的结晶，也代表了中国人独有的思考问题和解决问题的方式，这是中国人文化自信的重要内容之一。我们的先人用原始的土圭日影测量法，将一年按春分、夏至、秋分、冬至分为四季，千年流传不绝，至今仍在影响和指导着我们的生活。中国的节气和节气文化，历经秦汉以来七十多个帝王王朝的兴衰，无数次社会转型，社会和科学技术的巨大变革与发展，却一直延续着，久盛不衰，魅力不减。在农耕社会，二十四节气是人们日常生活的指南针。围绕二十四节气总结出来的很多农事谚语成为农民代代相传的"秘诀"，围绕二十四节气形成的很多信仰仪式和民俗活动一直滋润着人们的心灵。

二十四节气其实是很科学又很实用的文化遗产，先祖的智慧没有湮灭在历史的长河里，更不能湮灭在新的历史进程中。任何一项物质文化与非物质文化的申遗，根本目的在于保护和传承。拿二十四节气来说，它不仅是我们祖先的"农事历"，也是当代社会按照自然规律安排农业生产，安排城乡生活，进行减灾防灾的时序根据。

作为二十四节气创立者的子孙，作为中国人，如果我们连自己的二十四节气都不清楚，岂不是笑话？

所以，我们很有必要根据当今的社会实际，就二十四节气的基本概念和内容进行普及，尤其要对青少年进行普及，同时也使中老年人加深对这一宝贵遗产的认识，从而使传统的节气

文化得到传承，不会丢失。正是这一想法，促使我要写出这本通俗读物。

二十四节气深深植根于中国文化的土壤，它不只是一种时序符号，更蕴含着中国人的宇宙观、自然观、生命观。自己写这本书，与其说是要传播和普及一些节气知识，不如说是要宣传和普及一点节气概念，普及一种文化意识，以期提高读者的节气兴趣。

在各种媒体的报道上，介绍节气的文字并不少见，但大都是零碎的，也十分简略，非常缺乏全面、系统的介绍和解读。我写这本书，就是尝试着对此作一点弥补的努力。虽然专业的表达尚力所不及，但唯一的优势是，自己有着农耕生活的经历，了解传统农耕与季节的关系，了解农耕生活与季节的吻合之处，了解二十四节气及其七十二候的基本物候特征，脑子里保存着许多相关画面，深谙其中的细节，对二十四节气有着最直接的感性认识。本书中对节气及节气物候的观察了解和体验，也主要来自自己放牛和务农那一早期的生活经历与积累。我将自己的观察、研究和积累融入文字中，力图给读者带来具有真实气息的、最直观的节气感受。

古人留下的节气原始资料是固定的，现在谁写节气文章也离不开它。但要让节气文化真正深入人心，得到有效的传承，关键是要用现实的、鲜活的材料去认识它、解读它、佐证它，将活生生的节气现象和物候特征呈现给读者，从而

在丰富读者相关知识的同时，能够增强对节气与物候的感性认识，聆听节气的每一步声息。在这本书里，我尽量这样努力着，体现着。

在这本书里，我用自己的切身经历和感受，解释节气及其“候节”的现象和原理，并为读者搜集列举了大量节气民俗、国家礼制、人文典故、民间传说、农谚农语，用以增强节气文化的厚重感和阅读趣味。为了适合中老年人阅读，我在品读各个节气时，还有意增加了节气食俗、节气养生的内容。另外，对于生僻的字、词尽量回避，回避不了的也加以注解，力求通俗易懂，让不同年龄、不同文化层次的人都能看得明白，让不太懂得节气的儿童也可以阅读，并对节气产生兴趣。

我们学习、利用和传承二十四节气及节气文化，当然是要滋养精神，服务于人，造福社会。对于那些违背节气规律而必然要遭大自然惩罚的某些现象，我在书中也“不客气”地提出了自己的质疑和看法。

总之，我是那么想为弘扬中国传统文化尽一点力量，而二十四节气正如我抓到的一把种子，忐忑地撒向土地，希望它能长出苗来。

2017年5月2日

目 录

附篇

立春正月节

——唐·元稹诗选《咏廿四气诗》

春冬移律吕，天地换星霜。
冰泮游鱼跃，和风待柳芳。
早梅迎雨水，残雪怯朝阳。
万物含新意，同欢圣日长。

立春：第一节气移律吕

律回岁晚冰霜少，春到人间草木知。
便觉眼前生意满，东风吹水绿参差。

一年有二十四个农历节气，立春为首，每个节气又分三候，一年共七十二候。国人所言“气候”二字，盖缘于此。上面这首节气诗，为南宋著名理学家和教育家张轼的《立春偶成》。它在咏春的诗句中虽然不是特别出彩，但排在《千家诗》的前位，且以立春为题，生动地感悟着这个时节的气候特征，故令人印象深刻。

立春，多为一年之始。诗人根据此时的感受，真实地描绘了春到人间的动人情景：冰雪消融，草木感知，大地透出春的信息，眼前豁然开朗，到处生意盎然，那微风吹拂中的春水碧波荡漾，涟漪参差不齐，充满着诗意与活力。从“草木知”到“生意满”，诗人富有层次地再现了大自然在立春时节的变化过

程，洋溢着饱满的生活激情。

诗句开头“律回”二字，借中国古典音乐之律，寓大地回春之意。唐代诗人元稹的《咏廿四节气诗》中，也有“春冬移律吕，天地换星霜”之句。据传，华夏始祖黄帝命伶伦（亦称“泠伦”，中国音乐始祖）以空腔竹管为器，模拟凤鸟之鸣，制订十二律，伶伦经过反复倾听研究，不但成功地模仿出凤凰的鸣叫声，而且分辨出雄性凤的叫声宏亮，有六种变化，而雌性凰的柔美叫声也有六种变化。他用六根竹管模仿凤鸣，制成六阳律，用另外六根竹管模仿凰叫，制成六阴律，中国古老的乐律就此诞生。农历十二月（腊月）属吕，正月属律，立春往往在腊月与正月之交，是二十四节气一个轮回之始，所以称为“律回”。所谓“岁晚”，意为诗人写这首诗时的立春是在年前，民间叫作“内春”，所以称为“岁晚”。而“春到人间草木知”一句，与苏轼此前写的“春江水暖鸭先知”有着异曲同工之美。

正如音乐之律，节气总是一年一“律回”。我生活在中原的城市，虽然暂时还看不出“春到人间草木知”的明显征兆，但近日来小区里的鸟儿增多，数种非候鸟已现树梢，清晨窗外的叫声极为动听，它们似乎在告诉对节气感知迟钝的人：立春节气到了。

每年的2月3日至5日，农历正月初一前后（例如2017年2月3日，农历正月初七），太阳到达黄经315°之际，时交立春。

一些年轻的朋友也许不太明白，这黄经与立春等节气有何

关系？其实，这关系挺大。

黄经，是中国古代人们标识和计算天体运行的路径及名称，即太阳经度或天球经度，也是计算天体运行的坐标。地球绕太阳运转一周约365天5小时，这个公转360°的轨道就称为太阳黄经。我们聪明的祖先把地球绕太阳运转一周的360°划分成24等分，每等分15°，为一个节气。两个节气之间相隔15天左右，全年即二十四个节气。二十四节气的太阳黄经度分别为：立春315°，雨水330°，惊蛰345°，春分360°（亦即0°），清明15°，谷雨30°，立夏45°，小满60°，芒种75°，夏至90°，小暑105°，大暑120°，立秋135°，处暑150°，白露165°，秋分180°，寒露195°，霜降210°，立冬225°，小雪240°，大雪255°，冬至270°，小寒285°，大寒300°。立春交节时刻，就是太阳到达黄经315°处。所以，农历节气是完全吻合“天象”（天体运行位置）的，农历二十四节气过完一次，就是一个“回归年”了。

由于黄经的起止计算点是任意指定的，所以起点的0°并不与二十四节气的第一个节气立春同步。后面介绍的各个节气都会提到太阳黄经，其关系大意相同，不再赘述。

需要说明的是，少数农历年份没有立春节气，民间称为“无春年”。例如2016农历猴年就是“无春年”，全年没有立春节气，当年的第一个节气是雨水，而雨水前面的立春日则在春节前，即2015年腊月二十六。而2017鸡年则有正月初七、腊月十九两个立春，是一年之内“两头春”。即将到来的2018狗

年的年初无立春，腊月三十则有立春，是 2019 猪年的“内春”。其实，这是农历年长度有的年份短于回归年，有的年份长于回归年的缘故。回归年的长度为 365. 242 2 天，这就是相邻两个立春节气之间的时间间隔。公历年平均长度是 365. 242 5 天，与回归年相差无几，所以立春在公历年中的日期基本固定。而农历年情况就不一样了：农历无闰月的年份为 353 至 355 天，比回归年少 11 天左右；有闰月的年份为 383 天至 385 天，比回归年多 19 天左右。于是立春在农历年中的位置呈现出四种情况：或在年初，或在年末，或年初年末“两头春”，或全年无立春。无论立春在年初还是年末，它所表现的气象特征和物候特征基本都是一样的，它所引领的春姑娘都是紧随其后的。一些人认为“无春年”是“寡妇年”，不宜嫁娶，这毫无科学根据，不可相信。你如果有了心上人，何时结婚岂能被某个节气制约？

先辈们勤劳智慧，富于创造。他们通过长期的劳动实践和观察研究，以科学方法观测制订的二十四节气，有着极其丰厚的内涵，对于认识自然规律，规划农耕生产，指导日常生活，修以身心与养生等，都具有重大意义。用今天的话说，它为我国独有，我们的先辈拥有完全自主知识产权。因此，我们为这一传统文化深感自豪，我们要向祖先的智慧致敬。

这里单说立春，就有赏不尽的意趣。

立春之“立”，我国明代介绍植物栽培的著作《群芳谱》的解释为：“立，始建也。春气始而建立也！”战国后期成书的《吕

氏春秋》中，就有了立春、春分、立夏、夏至、立秋、秋分、立冬、冬至等八个节气名称，清楚地划分出一年的四季，即立春到立夏为春季，立夏到立秋为夏季，立秋到立冬为秋季，立冬到立春为冬季。

因是“春气始建”，立春时节的气温、日照、降水开始趋于上升和增多，但这时还没有出“九”，对全国大多数地方来说，这还仅仅是春天的前奏，即天文概念上的春天；真正进入气象上的春天，还尚待时日。立春前后，我国东北、西北地区平均气温多在零下 20℃ 至零下 15℃，一些地方大雪纷飞，水面冰冻，华南以北各地基本仍处于冬天景象。当然，天文上春已立，春姑娘必将乘着缓缓上升的阳气，款步而来，重回人间。这正如当代伟人毛泽东在其《卜算子 · 咏梅》中所写：“风雨送春归，飞雪迎春到。已是悬崖百丈冰，犹有花枝俏。”1961 年，面对国家内忧外患，毛泽东读陆游的咏梅词，“反其意而用之”，反对消极情绪，提倡用积极乐观的态度看待一时的严峻和困难。春气始建，飞雪悬冰，正是“春归”的象征。

先辈们制订的农历节气，主要是以黄河中下游地区的气温为参照。而我国地域辽阔，地形与气候多样，东西南北温差巨大，故各节气的实际气象并不一致，物候特征各有差异。但是，自秦代以来，全国都一直以立春作为孟春时节的开始，“一年之计在于春”的古训成为全民的共识并延续至今。对此，当代诗人左河水曾有《立春》诗云：“东风带雨逐西风，大地阳和暖

气生;万物苏萌山水醒,农家岁首又谋耕。"

在我的家乡湖北省大悟县,过去的农民对农历节气极其敏感和重视。例如立春,正值春节前后,吃年饭的饭桌上,有的农民就会提起这个节气,一家人议论起节后的生计,一家之主甚至对新春的生产与生活做出安排。虽然立春时节的天气依然寒冷,但田野间已经不乏劳作的农民,他们或者为越冬作物施肥,或者开始被称为"薅麦子"的春锄,或者用干牛粪"秋秧田"(方言,熏秧田),或者整修田沟地边,或者开挖生地(未曾耕种过的土地为"生地")……

节气是一个时间点,两个节气之间为一个时间段。立春节点后的十五天,我国古人以每五天为一段,将其分为"三候":一候东风解冻;二候蜇虫始振;三候鱼陟负冰。

一候"东风解冻"。这里说的是立春后之五日,东风送暖,大地回春,土壤开始解冻。这里的"东风",是一个代名词,泛指带着阳气的温和之风,祥和之气。北宋大诗人王安石的名句"爆竹声中一岁除,春风送暖入屠苏",写的是春节气氛,但此"春风"也正是立春的"东风"。此时说东风"解冻",在仍处冬季状态的地区虽显过早,但无疑也是一种象征与趋势,表的是阳气的回升。据说曾有古人在地上挖一个坑,将羽毛放入坑内,以羽毛从坑内升起之状,观察立春节气的到来。大地上的冬天景象可能让我们看不到立春的迹象,但如果挖开土层,你就会发现草根端芽或多或少的萌发。

二候“蛰虫始振”。蛰，藏也；振，动也。这里说是又五日后，蛰居冬眠的虫类感受到大地回升的阳气，慢慢在洞中苏醒。当然，蛰虫的苏醒“始振”，也不可一概而论，不同地区、不同种类的蛰虫，对气候的反应存在着差异，起始反应更不仅仅限于那五日。南方的蛰虫已经出洞生活了，北方的蛰虫此时还困眠在冻土层的下面。

三候“鱼陟负冰”。陟，登高、上升之意。古人解释说：“鱼当盛寒伏水底而遂暖，至正月阳气至，则上游而近冰，故曰负。”这一候的大意是，再过五日，水里的冰开始融化，一直潜伏在水底过冬的鱼儿上到水面游动，那些尚未完全融化的小冰块，好像被鱼儿背负着似的漂在水面。

总之，无论昆虫，还是其他动物，都能感知季节的转换，时到立春，都有或早或晚的本能反应。例如我们小区有几只流浪猫，连日来每夜都有猫咪大声叫唤，随后出现母猫与公猫的打斗撕咬声。据此就可以断定，立春节气到了。早年生活在乡村，猫咪都会在立春前后发情而夜嚎，农民将其称为“猫叫春”，并用“猫叫春”比喻男女私情。动物、植物、人类，都有各自的“应季反应”。

立春，正可谓一年一度的“律回”，过了立春，阳和起蛰，品物皆春，万物复苏，生机勃发，四季航起。

自古以来，立春就是一个重要节气，也是一个传统节日，从官方到民间都极为重视，都有一系列的纪念与庆祝活动。

早在三千年前的周朝，朝廷迎接立春的仪式就非常隆重。立春前三日，天子沐浴更衣，开始斋戒，到了立春日，亲率三公九卿诸侯大夫，到东方八里之郊迎春，举行祭日大典，祈求风调雨顺，农业丰收，表示国家最高统治者对农耕的重视。据说掌管植物（庄稼）生命的句芒神（亦称“春神”）居住在东方，所以要到京城东郊拜神迎春。天子还要下田亲耕，为民示范。对此，《礼记》曾记载，天子的这种祭祀和亲耕当时被称为“耕礼”或“耒礼”（耒，古代耕犁农具），是十分神圣和重大的国典。据说在周代，天子亲耕的田地是“千亩”，后来可能是怕累着了皇帝，才将皇帝亲耕面积变成了“一亩三分地”。我们今天常说的口头禅“一亩三分地”，大概缘于此。

这种祭日迎春庆典，各朝代一直继承延续着，成为立春习俗之一。汉文帝刘恒、汉景帝刘启两朝，先后颁布诏令，告示全国：天子“亲耕为天下先”，所收获的粮食用于祭祀，供应宗庙，多余的集存在“精田仓”（官仓）以备用。此后，历代皇帝都遵循着这种规矩，只是在亲耕的时间上小有差异。

到了宋代，朝廷的迎春活动从郊外进入宫廷，更便于皇帝与群臣参与。宋代的笔记体著作《梦粱录》记载：“立春日，宰臣以下，入朝称贺。”不仅群臣向皇帝贺春，官吏之间也互拜贺春。

明清两代，这种迎春仪式更是受到皇帝的重视，并衍变为社会瞩目、全民参与的重要民俗活动。每年立春日，皇帝都亲率百官到先农坛祭祀先农神，并亲自扶犁耕地。清朝顺治、康

熙两帝曾先后下诏，定立春日必行“耕藉礼”，把皇帝亲耕作为律法固定下来。明代皇帝亲耕，是右手扶犁，左手执鞭，往返犁地四趟；清代改为往返犁地三趟，名曰“三推三返”，亦说“九推九返”。王公大臣们先是站在一旁观耕，而后也要脱袍耕地，最少要耕到“九推九返”。各地传统木犁的铧头和毕镀（亦称犁面、犁镜），大小宽窄略有差别，“三推三返”一般可翻犁土地四尺宽左右，“九推九返”则可犁地一丈多（约4米）宽。

在北京故宫博物院，有一幅“皇帝耕田图”，图中春风和煦，阳光灿烂，皇帝正扶犁耕田，前边一位老农牵牛，后边有大臣撒种，远处是挑篮送饭的皇后和宫女。颇有农耕气息的画面上，配有一首打油诗：“二月二，龙抬头，天子耕地臣赶牛，正宫娘娘来送饭，当朝大臣把种丢，春耕夏耘率天下，五谷丰登太平秋。”光看这幅图画，浪漫之极，一派农耕景象，实际上也确有其事。稍微勤快一点的皇帝，每年立春之日都要到自己的“一亩三分地”躬耕一番，以给天下官吏和百姓树立一个重视农耕的榜样。这里需要“较真”一下：在北京等北方地区，立春前后犁地可以，往地里下种子却为时尚早。正宫娘娘会不会出宫前来送饭，也值得怀疑。皇帝虽然有一点“作秀”的成分，但起码展现了一种亲农的姿态，远比那种对农耕农业不闻不问的态度强得多。

皇帝带了头，各级地方官员上行下效，各府、州、县也都要在当地修建农坛，设专耕田地，每年立春之日，由最高行政长官率领当地官吏及农夫代表前往祭祀，按照九卿耕种的条例，亲

自扶犁耕地，最后由农夫将地全部耕完，其仪式非常隆重。

我们阅读史料，不难发现，确有不少古代官员深谙“一年之计在于春”之理。他们不仅身体力行，亲耕务农，劝民农桑，立春时节还深入乡村与农家，访贫问苦，调查研究，察看农事，问政于民，而且其行事做法比惯于前呼后拥的当代人低调得多。

例如撰写过勤政名联“吃百姓之饭，穿百姓之衣，莫道百姓可欺，自己也是百姓；得一官不荣，失一官不辱，勿说一官无用，地方全靠一官”的清代知县高以永，康熙年间调任河南内乡县。当时战乱刚过，百姓背井离乡，田地荒芜，经济萧条，高以永就在立春前后，利用春节“封印”之机，到民间察看民情乡情，寻求农耕发展之策，以解百姓之忧，并率以廉政与勤政，从而稳定了民心，使农业经济得到了恢复和发展。

在立春这个重要的节气中，人们从祭祀、礼仪，到农事、生活，形成了许多传统习俗，例如鞭春牛、送春牛、咬春、吃春饼、修农具、送春贴、贴春画、行冠礼、剪花彩、立春幡、戴春胜、搭燕窝，等等。

“打春牛”（亦称“鞭春牛”），就是一个古老的立春习俗。为了表达对农耕的重视，千百年来，我国从官府到民间，一直延续着立春打春牛的习俗。打春牛除了祈福，期待五谷丰登，也有劝农促耕的意思。宋代编撰的《事物纪原》记载：“周公始制立春土牛，由天子主祭祀，鞭牛以示农耕。”后世历代统治者在

立春这天都要举行"鞭春之礼",引春牛而击之。

这春牛多用竹木扎制,泥巴糊成,外涂色彩,上绘节气时辰图案,内置五谷,以鞭击打。春牛打破,五谷流出后,作为礼物分与民众。据南宋《武林旧事》所记,为了庆贺立春,临安(今杭州)府不仅向朝廷进献大春牛,置于殿庭,而且制作数十个小春牛,分送各个殿阁,以供百官及宫人鞭嬉贺春。

在有些地方,冬至日就取土和泥,制作春牛,立春日由知县主持,与农民代表一同执鞭打春牛,并且边打边呼"一打风调雨顺,二打国泰民安,三打五谷丰登"等吉祥口彩。打春牛时,民众携男带女、扶老携幼,争相前往观看,十分热闹。

在农耕社会,耕牛是农家的"半边天",是无法替代的特殊劳力。在田地间耕作时,你右手扶犁,左手执鞭并抓住牛鼻绳,耕牛会自动地使出全身之力往前拉犁,任劳任怨,一声不吭。需要牛往左边走走,你拉一下牛鼻绳,它就能领会你的意思,会立即往左边靠靠。耕犁到了田地尽头,需要调头时,你只需掂起犁把,同时摆动一下牛鼻绳,同时喊声"撇着",牛就会随着你的脚步调转身子,返入犁沟拉犁。只有骡马耕地时,才需要专人牵着。耕牛就是这么可爱,"打春牛"的实质是人们的一种自我鞭策。在我的记忆中,旧时的年画里,很多都刻印着春牛,或牧或耕,反映着牛与农事的密切关系,更反映着耕牛在人们心中的地位。

为将迎春活动推向深入,有的地方花样翻新以闹春。例

如，立春前一日，官府派人向民众“报春”，送春牛帖子和立春帖子，劝农促耕。也有受官府指派的民间艺人，顶冠饰带，扮作“春官”，走街串村，高喊“春来了”，俗称“报春”。人们见其要作揖礼谒，以示敬重。他们或者挨家挨户报春，送上刻印有二十四节气和驱牛耕地的“春牛图”及“迎春帖”，或者前往田间敲锣打鼓，唱诵迎春的颂词。这些活动，其意都在提醒人们增强节气意识，抓紧务农，莫误春时。

与“打春牛”和“报春”相对应的，“迎春”是另一个意义相近的立春习俗。古人把农事叫作春事，“春事既起，丁壮就功”，农忙称作春忙，劳力即是丁壮。立春事起，必先迎春。典籍记载，此俗在东汉逐渐完备，后世更是将其列入祀典，各级官府均隆重举行迎春典礼，其宗旨为劝农务耕，示人珍惜韶光。立春前一日，民间与地方官衙也会搭春棚，插彩旗，设春官，出仪仗，立春日辰时即行迎春庆典，随即锣鼓喧天，鞭炮齐鸣，官仪与民众一起游春，相交呼唱“风调雨顺、五谷丰登、国泰民安”之语，气氛极其热烈。

“立春新戏岁，最先理农器。”南宋诗人陆游的诗句，为我们保留了一条鲜活的历史信息，说明远在宋代，立春整修“农器”（农具）就是一项重要的民间习俗。作为农耕社会，农具是重要的生产资料，立春时节不仅要“最先理农器”，还要把农具拿到田间试用。

记得曾经的家乡农村，每到立春前后，家家户户都要逐一

检查闲置了数月乃至大半年的犁、耙、耖、锄以及水车等农具。需要修理的，自己动手或请人修理；无法修理和缺少的，抓紧备料打制；需要铸接翻新的犁铧、毕镀、铁锄、耙钉之类，送到镇上的铁匠铺回炉加工。那时的绝大多数农民，都会修理一般农具，甚至会打制新农具。技术难度大的，才请木匠师傅。在后来的生产队里，因为集体力量中有着各类“把式”能手，修理和打制一般农具更不在话下。在此时节，农村还没有进入春耕大忙，但农村木匠却因此忙得不亦乐乎。年年如此，习俗就成了习惯。

如果天下大雪，不能外出做事，各家各户的农民除了在家修理农具，还会用水润麻润草和用木槌捶草（糯稻草及野生荠草），拧出套牛耕田的粗纤绳。

新房挂匾，也曾是一些地方的立春习俗。旧时，乡村建起了新房，特别是大户人家、富裕人家建起的豪宅府第，往往都要请当地名人或书法高手题写匾额（也有赠送的匾额），并选立春之日举行挂匾仪式，同时以酒宴酬谢工匠和亲朋好友，宣告新房正式竣工落成。挂匾时，鞭炮齐鸣，鼓乐喧天，亲友乡邻齐声祝贺，那种热闹不亚于娶亲大喜。

在当代人的眼里，传统的中国乡村可能是与贫穷落后联系在一起，然而无论是在古代文人的笔下，还是在乡村耆旧（耆，老年人）的心中，曾经的乡村，更多的是温情、诗意与祥和。我们只要从安徽、浙江、江苏、山西、江西等省那些幸存的古村老

宅前走过，就能看到许多残留的“耕读传家”“养德修身”“地接芳邻”“稼穑为宝”“惟善德馨”“德勤怡安”之类的匾额题字或门楣题字。从这些很多当代人都不能完全理解的古典语汇中，我们感受到了传统村落中曾经飘荡着的诗雅风韵和那背后深藏着的意蕴。这里没有豪言壮语，却充溢着内在的道德修束，呈现着一种人文内涵的春意。立春挂匾，正合人愿天时。

我们再看看现今随处可见的、用工艺技术制作出的“福星高照”“鹏程万里”“家兴财旺”“富贵盈门”“步步高升”之类的门头匾额，虽然貌似延续了传统形式，却没有了传统的风雅和精神。如果从读书人的数量来说，当代中国农村绝对是古代农村的几十倍，然而却失掉了传统文化中的典雅，失去了传统农民的道德坚守与精神追求，因而这些现今匾额不仅显得俗浅，也缺乏精神上的阳气，难与春同，当然立春挂匾的风俗也都淡出了。

立春幡、剪春胜，是起于汉唐、盛于宋元的立春习俗，既被贵族青睐，又受民间喜爱。宋代词人辛弃疾的《汉宫春·立春日》词曰：“春已归来，看美人头上，袅袅春幡。”欧阳修的《春日帖子》中也有“共喜钗头燕归来”之句。所谓春幡、春胜，就是剪裁制作的代表凤尾的幡条以及春燕、春鸡、春花、春柳等手工制品。按当时风俗，立春之日，宫中及民间女子都喜欢用彩绢彩纸剪出精巧的小幡和春燕之类，戴在头上，装饰鬓发，或者挂在庭院的花枝、树枝下面，以示迎春，避邪求吉，寄予美好的祈

愿。在南宋都城临安，立春这天，女子们都喜欢用彩绢彩线做成紫燕黄蝶之类的春幡、春胜，用以赠送亲朋。在客家地区，立春时节除了女子戴春胜，男孩也都戴春幡于手臂，作为立春的标志。

从这些春幡春胜上，可以看出古人对燕子这一益鸟的尊重和喜爱。千百年来，在民间诸多传统善俗中，“搭燕窝”就是一种立春善俗。秋去南方越冬，春回北方繁殖，国人称其为春燕，视为报春的使者，幸福吉祥的象征。自唐代起，每年立春日，人们喜欢在胸前佩戴用彩绸剪成的“燕子”，同时都要在正房堂屋的檩条下或者房檐下钉上一块木板，或编上一个托垫，供燕子衔泥搭窝使用。有的人还会在旁边写上“春燕来朝”之语，表示欢迎之意。“不吃你家谷子，只在你家抱一窝儿子，为你的庄稼捉尽虫子”，曾经的广大乡村，无论贫富人家，无论大人小孩，都喜欢燕子来家落户，“立春搭燕窝”的习俗一直流行不辍。

立春民俗，历来丰富，还有很多，如：起于唐代的蹴鞠，踢鞠以为戏；盛行于唐的走马，骑马游春为乐；宋代的春台戏，儿童早起“卖春困”；流行于陕西等地的“吊春穗”，各色布绺编成“麦穗”吊挂在小孩和牲口身上，借以祝福五谷丰收。起于周代，延续至当代的春社，曾是华南、中原、华北及西北等地春祭土地神，结社表演，宣示农耕的重要民俗，故早有唐代诗人王驾的《社日》之句：“桑柘影斜春社散，家家扶得醉人归。”如此等等，不一而足，既反映了立春节气本身的意义，也反映了立春与

农耕生活的密切关系，以及人们对立春节气的重视。

立春，多在农历年的年初岁尾，也就是我们过大年的前后，因此还可以说，过年是与立春相呼应的最重大、最隆重的风俗。没有什么风俗可以和过年相提并论，这是中国人最重要、最看重、最难忘的节日，是每个中国人心目中最深沉的情结。尤其离开家乡、离开父母的游子，每当过年，纵使身在天涯海角，也要回家。

这是一个非常古老的节日，数千年来，中国历经诸多王朝兴衰，但这个节日始终延续，久盛不衰，魅力不减。毫无疑问，我们需要这个节日，换句话说，这个节日深深根植于中国文化的土壤。

这个节日，是中国人对自己的犒劳。昔日子贡观腊祭，看到鲁国人举国狂欢，有些不理解，孔子告诉他，“百日之劳，一日之乐”，这是上天的恩泽，是“一张一弛，文武之道也”。因此，即便在生计艰难的年代，人们无比勤俭，但在春节，也会大方吃喝一下，恣意享乐一下，努力追求快乐和幸福，让自己的身心焕发活力。

这个节日，中国人共同以善意滋润心灵。春节一到，没有谁疾言厉色、恶语相向，一句“过年啦”，几乎能平息所有争端。这是一个微笑的节日，面对家人、亲族、邻居、同事、陌生人，人们满面笑容，真诚祝福。阖家团圆之中，走访亲族之中，笑语盈盈中，浓浓的亲情滋养着心灵。

这个节日，是中国人辞旧迎新、重新开始的契机。从立春起，阳和起蛰，品物皆春，蛰虫苏醒，春草萌动，天地重新焕发新春活力。在这一元复始、万象更新的时刻，中国人普天同庆，以放爆竹和舞龙、舞狮等娱乐内容，以及辉煌灿烂的灯火仪式，呼唤、拥抱大自然生机重现。这一刻，天人感应，天人共振。它给了中国人一个契机——大家揖别过去，调整心态，整合与家人、与事业、与天地的关系，满怀希望，再次出发。

在立春食俗方面，全国各地民众也都十分重视“顺节而食”，吃一些既有寓意又合时令的食物，例如吃春饼、吃春卷、集采时令蔬菜制作有益健康的“春盘”。在华东、中南等地区，立春时要吃“迎春饺子”和“打春面”。在华北地区及北京，立春时家家户户都要做春饼，吃春饼，春饼做好后，还要送给街坊四邻，大家共同“咬春”，对春天寄予美好的愿望。

节气文化成为我们的精神信仰，节气(时令)物候已融入我们的血液中。在选择食材上，我们应该多吃本地产的粮食和蔬菜，多吃应季蔬菜，不吃或少吃反季节蔬菜。例如散发之季吃收敛季节的蔬菜，或者收敛季节吃散发季节的蔬菜，都属于“逆时而食”，有违身体的自然属性。

在中国的节气文化中，节气养生也占有重要一席。春天到来，大地回阳，万物复苏，人体血气也在迎春而动。从立春开始，人体从冬季“沉”与“藏”的状态，开始转向春季“升”与“发”的状态。这升发的，是自然界阳气对人体的作用，也是人

体自身阳气的回升。它好比一棵树，在阳光照耀和雨水滋润之下，春天开始枝条发芽，经过夏季的繁茂，秋季的掉落，冬季的枯萎，成为一个轮回。这个过程，是阳气由升而浮而降而沉的过程。按照节气说，冬季的冬至日，阳气降到最低，在立春之前，阳气都没有破土而出，到了立春，阳气才升出地面，人体一个新的阶段也开始了。

阳气上升，是一个缓慢的过程。立春时节，尚未出“九”，全国大部分地区仍处冬季气温，故不可欣然于阳气初步带来的活力，过分挥霍。因为立春时的阳气，还不足以支撑太大的消耗。这时的阳气是“嫩阳”，如同才出土的小幼苗，禁不起大折腾。所以不论饮食、作息、运动，还是“七情”与“六欲”，都要节制。

特别是民间称作的“内春”，即立春于春节之前的，人们的身体和情绪对即将到来的春节，都是一场考验，都是过年如“过关”。因为在传统习惯中，吃喝总是国人不变的年俗主题。团圆饭、家宴、亲友宴、同学宴，宴宴都是肥厚之餐。北方人的饺子、南方人的汤圆，红烧肉、烧肘子、烧蹄膀、炖五花、四喜丸、米粉肉，数日一路肥吃肥喝下来，人体就要报警了。另外，不论是家人相聚，还是朋友相聚，总要喝几杯酒，难免也会过量。如果逞了一时之快，刚刚复苏的阳气，便被酒肉一拍，又回到“土层”之下，蛰伏而难升，身体势必受到伤害。正所谓“饮食约而精，园蔬愈珍馐”，酒肉再好，情意再浓，吃喝也不可过度。

说过饮食说情绪，立春之时亦要讲究。我们常常看到，春

节期间打牌消遣，平时很温和的人，却变得非常激动，甚至急躁。我的一位邻人，喜欢打扑克，本是应有修养的机关干部，但同班者如果出错了牌，或者出牌不顺，他就暴跳如雷，极尽埋怨，能把人呛死，既弄得他人心情不愉快，自己也阳气受损。果然，年岁并不老，就血压失常，心血管也被迫放进了支架。

按照中医观点，春天肝火易旺。以五行对应五脏，结合四时，则肝属木，对应春季。在刚刚过去的冬季，所对应的是属水的肾脏，冬季对肾脏需要特别保养。在春天里，肝脏亦需特别保护。我们在这个易怒易躁的季节，非重大原则问题，凡事不必太较真，从情绪调整上要注意放松心情。放纵自己的怒气和急躁，容易自我伤害身体气血。

当然，养生也不可迷信于一端，既要符合总体规律，也要根据自身实际。在这立春之际，有的人阳气升发得快，有的人则升发得慢，所以调养还是要因人而异。但总体而言，要培养阳气，注意护肝，节制饮食，注意休息，适度运动。这里需要特别提醒一句，现在很多人，特别是年轻人，每天玩手机、看手机成瘾，时间过多过长，既浪费时间又伤眼损腰，而伤眼睛就势必牵连着伤肝，伤肝就牵连着伤胆。

古人言，“春三月，天地俱生，万物以荣。夜卧早起，广步于庭，披发缓行，以使志生”。赏春观物，又道是“万岭千山百里云，十花九树八成荫，七家六五四双燕，三桃二李一片春”。让我们慢慢地、舒缓地，用轻松的心情迎接春天的到来，感受春

天的美妙。

万物苏萌山水醒，农家岁首又谋耕。立春，又一个“律回”，农人们也站在一个新的耕种之年的起点上，开始谋划周而复始的生计。“一年之计在于春，一生之计在于勤”“立春一年端，种地早盘算”“春争日，夏争时，一年大事不迟疑”“立春雨水到，早起晚睡觉”……全国各地的农谚，虽然说法各异，却都表达了中国农民不辞辛劳、乐于躬耕的传统美德，也反映了他们抓节气、惜农时的勤劳与智慧。今日农村已非昔日农村，今日农村凋落之貌更难比往日景象，但祖辈农民留下的热爱土地、热心农耕、勤劳俭朴、善于谋划的那种精神与智慧，却是永不过时的宝贵财富，需要记取和传承。

立春，春气始建，我们每个人，亦当以立为春，春气始建矣。

雨水正月中

——唐·元稹诗选《咏廿四气诗》

雨水洗春容，平田已见龙。
祭鱼盈浦屿，归雁过山峰。
云色轻还重，风光淡又浓。
向春入二月，花色影重重。

雨水：第二节气萌生机

殆尽冬寒柳罩烟，熏风瑞气满山川。
天将化雨舒清景，萌动生机待绿田。

这首未能查到作者的《七绝·雨水》，生动地概括了雨水节气的气象特征和自然景象，意境深邃，准确精彩，令人仿佛置身于初春的原野，敞开心扉，放眼大地，既有肌肤的感受，也有视觉的触动，亦新亦奇，亦舒亦美。

雨水，农历二十四节气的第二个节气。每年 2 月 18 日至 20 日（农历正月十五前后），太阳到达黄经 330°时，交雨水节气。同谷雨、小雪、大雪节气一样，雨水是反映降水现象的节气，表示天气回暖，降水量开始增多；降水形式上，雪渐少了，雨渐多了。这时的大气环流处于调整阶段，全国各地的气候特点，总的趋势是由冬末的寒冷向初春的温暖过渡。

我国有一部形成于公元前二十一世纪并载于《礼记》《吕氏春秋》，元代又作系统编撰的历法著作《月令七十二候集解》。该书立足黄河流域，结合天文、气象、物候，以五日为候，三候为气，六气为时，四时为岁，一年二十四节气共七十二候。各候均以一个物候现象相应，称为“候应”。其中，植物“候应”有植物的幼芽萌动、开花、结实等，动物“候应”有动物的始振、始鸣、交配、迁徙等，非生物“候应”有始冻、解冻、雷始发声等。七十二候分属二十四气，“候应”的依次变化，反映着一年中气候变化的一般情况，释其所以然，用以指导农事及人类活动。

所谓雨水，《月令七十二候集解》说：“正月中，天一生水。春始属木，然生木者必水也，故立春后继之雨水。且东风既解冻，则散而为雨矣。”大意是说，春始草木萌发，需要雨水，而解冻的暖风，正欲生水于天，降水于地。又因二十四节气起源于黄河流域一带，人们看到天上的降水由雪变成了雨，因此给这节气取名为“雨水”。这就是雨水节气的形成与来历。我在介绍其他各个节气时，亦将出现《月令七十二候集解》之说。

雨水，与此前的第一个节气立春一样，对于整个春天来说，就像春节时年夜饭的烹饪，只是刚刚飘出一些香味儿，各色佳肴还没有出锅上桌，让人想着，盼着，想着那些即将陆续端上桌来的丰富诱人的美味。

华北地区的《九九歌》唱道：“一九二九不出手，三九四九冰上走；五九六九，沿河看柳；七九河开，八九雁来；九九加一

九，耕牛遍地走。”从立春到雨水，再从雨水到惊蛰，我们将从七九渐入九九。在这个雨水前后的八九，我们迷恋吟诵的那些古诗词，也都恰如其分地描述着这个节气——李商隐感觉春风尚未驱尽寒凉，道的是“先知风起月含晕，尚自露寒花未开”；鬼才李贺感知生机萌动，吟诵出“薄薄淡霭弄野姿，寒绿幽泥生短丝”；白居易漫步于河边寻春，咏叹着“鸳鸯荡漾双双翅，杨柳交加万万条”；韩愈捕捉到雨水节气的微妙之处，吟唱出千古名句“天街小雨润如酥，草色遥看近却无”……诗家感气而华，借景生情，《月令七十二候集解》对雨水的定义，看来也就顺理成章。

唐代元稹的《咏廿四节气诗》写到雨水，分题为“雨水正月中”。古人称立春是“正月节”，即正月的节气，称雨水是“正月中”，即正月的“中气”。按传统历法规定，“中气”作为月份的标志，只有带“雨水”节气的月份才是正月。元稹诗中“雨水洗春容，平田已见龙”的后半句，出自《易经》的“见龙在田”。古人将神话与天文相结合，用夜晚看到的“苍龙七宿”的位置（古人所称的角、亢、氐、房、心、尾、箕七大恒星相互间的位置），来象征“乾卦”的六爻（爻，构成《易》卦的基本符号）以及对应季节的变化。正月“见龙在田”，正是腊月“潜龙勿用”后的复苏和二月“龙抬头”前的准备。这中间虽然有着神话的成分，但却精准地测算构建出雨水等节气以及与节气相应对的物候关系，它深刻地反映了我国古人的思想智慧。

雨水节气之后，太阳的直射点由南半球逐渐向赤道方向移动，这时的北半球，日照时数和强度都在逐日增加，全国大部分地区平均气温回升到0℃以上，黄淮地区日平均气温升至3℃左右，江南平均气温在6℃上下，华南气温达到10℃以上，而华北地区平均气温仍在0℃以下，东北地区平均气温则处在零下15℃至零下10℃。气温的不平衡、不稳定，使得不同地区的人们对气候的感受和物候感知存在差异，尤其对“雨水”二字的直观感受各有不同。这种现象，在其他节气上同样存在。例如地处中原的郑州地区，雨水时节，冬春交替，离真正入春尚需月余，此时人们仍会明显感到乍暖还寒，天气反复无常，气温温差较大。以2017年为例，在经历了据说五十六年才一遇的最暖冬天之后，雨水前一日气温升至18°，雨水当日又降到5℃，随后两日最高气温竟上升到20℃，使得人们频繁地添减衣服以应对。

雨水之水，或雨或雪，或暖或寒，这时的气候，像个顽皮的孩子，时笑时哭，时嗲时嗔，不一定那么稳当可人。另外，时到雨水节气，也并不标志着雨水的降临。相反，雨水时节，往往正是雨水稀少的时候，是真正的“春雨贵如油”之际，古今皆然。

《红楼梦》第七回里，薛宝钗复发旧病，一个和尚说她是“从娘胎里带出来的病”，给开了个“海仙方儿”，方子药料最难得的是“可巧”二字：要春天开的白牡丹花蕊十二两，夏天开的白荷花蕊十二两，秋天开的白芙蓉花蕊十二两，冬天开的白梅

花蕊十二两;将这四样花蕊于次年春分这天晒干研细,再用雨水这天的天上落水十二钱调和。在场问病的周瑞家的听了,感叹道:“哎呀,这么说得三年的工夫呢!倘若雨水这天不下雨,可怎么着呢?”宝钗回应道:是啊,哪有这么巧的雨?另外还要白露日的露水十二钱,霜降日的霜十二钱,小雪日的雪十二钱……周瑞家的听到这里忙说:“阿弥陀佛,真是巧死了人,等十年也未必凑的全呢!”

曹雪芹在撰写这个故事的时候,无意识地道出了节气与天气的基本关系和规律。按说,只要天遂人愿,十二钱雨水以及十二钱露水、霜雪之类都不算什么,但你如果硬要节气当天的相应药料就“可巧”得不现实了。雨水节气不等于一定有雨水,其他节气亦然。

我国古代将雨水节气分为以下三候:前五天,一候“獭祭鱼”;又五天,二候“鸿雁来”;再五天,三候“草木萌动”。前两候说的是动物候,后一候说的是植物候。

一候“獭祭鱼”。其大意是,到了雨水节气,喜欢穴居在河流与湖泊岸边的小型哺乳动物水獭,开始出洞捕鱼了,并且将捕到的鱼摆在岸边,就像农民祭天地庆丰收一样,先祭祀一番而后再食用。水獭到底有没有这种祭祀意识,我们不得而知,但绝大多数动物是知道环境和食物与自身生存的依赖关系的,因而它们也许有一种本能上的“感恩”意识。另外,或许我们的先辈出于教化目的,给某些动物行为赋予了一种意识观念,

如说"雏鸟反哺"和"羔羊脆乳"是报答母恩。后面将看到的处暑节气的"鹰乃祭鸟",霜降节气的"豺乃祭兽",其义与"獭祭鱼"亦大同小异。

二候"鸿雁来"。五天过后,在南方过冬的大雁感受到节气的召唤,开始飞回北方。鸿雁,鸭科雁属鸟类,古人常指大者为鸿,小者为雁,实则都是大雁之类。古人还赋予了鸿雁很多神话,对雁类非常喜爱和崇敬。鸿雁为候鸟,春天从南方迁到北方繁衍后代,秋天再迁往南方温暖之地过冬。迁徙时,通常十几至几十只同行,组成美丽的"一"字形或"人"字形雁阵,在头雁的带领下向前奋飞,始终队形不乱,位置不变,十分壮观,令人起敬。2017 年雨水节气之后,数群大型雁阵呈"一"字形和"人"字形向北迁徙,从广州郊区飞过,广州机场为了飞行安全,也为了给大雁让路,临时停止了飞机的起降,受到民众的称赞。

三候"草木萌动"。再过五天,气温又有上升,在"润物细无声"的春雨中,草木随地中阳气的上升,开始萌芽,甚至长出嫩苗。在我居住的小区,原来一根根光净的柳丝上,这时也都萌生出米粒般的苞蕾,近看不觉得它的生长,远看那一棵棵垂柳,已是水墨画般的微微淡绿,亦呈那种"草色遥看近却无"的雅致。可以预见,大地将渐渐呈现出一派欣欣向荣的景象。

雨水期间,除了云南南部地区已是春色满园以外,西南、江南的大多数地方还是一幅早春景象:日晴初暖,早晚湿寒,田

野泛青，鸭凫春江，村旁与江边的凤尾竹泛着翠绿。长江以北大部分地区，仍有乍暖还寒之感，山野上依然一派草木枯黄，但细看地面及枯草丛中，许多细小的植物已经长出嫩苗，草根上的新芽正在破土；早春的荠菜（又称地菜）等野菜，已有人采卖尝鲜；田地里的麦苗，正在返青发棵，放眼望去，恰似那句诗言"萌动生机待绿田"。

在此天文概念的入春期间，西北、东北、华北仍没有（也不可能）走出冬天的范畴。从 2 月份的平均气温来看，兰州、西宁、乌鲁木齐、沈阳的月平均气温分别是零下 1.5℃、零下 3.9℃、零下 9.7℃和零下 6.9℃，哈尔滨气温则更低。可见这些地方还没有摆脱冬季的凛冽与初春的料峭，天气仍以寒为主，降水形式也以雪为主。

而在江西、安徽、贵州和四川等地，油菜花已经含苞欲放，即将一派金黄，为"胜日寻芳"的游客大绽芳容。云贵传统梯田也闪映着山光水色，如诗如画，留守的农民已经操犁下田，翻耕耖耙，为插早秧做准备。

如果不是城镇化中大量土地被改变，大量农民丢下土地进城，雨水后的整个江南大地，应如南宋诗人周密在《野步》中所描绘的："麦陇风来翠浪斜，草根肥水噪新蛙。羡他无事双蝴蝶，烂醉东风野草花。"我国地域辽阔，同在雨水节气，大可南下赏花，北上赏雪。

"七九八九雨水节，种田老汉不能歇。"中原和北方地区，

雨水时节虽然还没有进入大忙，但曾经的农村，这时的备耕备播、水肥管理、修渠整沟、出粪积肥等农事，已使农民完全走出了“冬闲”。在大别山区我的家乡湖北大悟县，雨水时节仍然较冷，有时还可能下一场大雪，农民们早晚还围着火塘烤火。但在过去，农民们过罢春节，给四处亲戚拜完年，脱下新衣，换上旧装，早已投入新春农事，田间地野不乏劳作的身影。往麦田麦地挑塘泥、浇粪施肥、春锄薅草和“秋秧田”，就是我对雨水前后的早春记忆。

雨水节气多在正月十五前后。小时候，几乎每年正月十五这天吃完午饭（也叫“年饭”，人们认为正月十五也是过年），父亲就带领我和哥哥去“秋秧田”。（这里的方言之“秋”，即熏也，“禾”加“火”字为“秋”，故将烟火之熏称为“秋”，甚有文化韵味。）每家农户及后来的生产队，都有专门用于育秧苗的秧田。我们在犁耙好的秧田里扒出一个个浅坑，将晒干的牛粪用草屑包裹并放入火种，置于坑内，再将周围的土壤拢在上面，拢成一个个金字塔形的小土丘，让牛粪在土丘里缓慢燃烧十天左右，以其烟火熏土，增加秧田肥力。一座座小土丘上，渗出缕缕白色烟气，日夜轻飘曼舞，散发着绵绵土香。

日本科学家经研究认为，牛粪的烟能杀死三百多种微生物病毒。农民并不知道牛粪烟的这种功能，但知道牛粪“秋”过的秧田不仅肥力足，而且育出的秧苗不得病，不生虫。

农谚说得好，“水满塘，粮满仓，塘中无水仓无粮”。在此

之前的整个冬季，家乡那些星罗棋布的水塘，很多都被放干了水，农民将里面的塘泥挑到田地里。自古以来，塘泥都是上好的肥料。挑走塘泥，也扩大了水塘的容积量，使其能够储存更多的雨水。塘泥量大，尚未挑完的，雨水时节会继续大干，加紧挑完，以迎接春夏的雨水，另外也顺便晒晒塘底，以利养鱼。我也曾经挑塘泥，沉而压肩，累而易饿，脚腿和竹篼子上都是黑泥，但那是一种很平常的农事劳动，人们不曾畏缩。

“城里无闲处，却寻城外行。田园经雨水，乡国忆桑耕。”遗憾的是，社会发展到现在，农民大规模流向城镇，很多乡村只有几个古稀老人留守，大量田地均已被抛弃、荒芜和毁坏，小麦、水稻等主粮极少再种了，从农村走出来的中青年人连二十四节气都不知道，相关时节的农事更不可提了。

雨水节气的天气特点，对越冬作物生长有很大的影响，农谚说：“雨水有雨庄稼好，大春小春一片宝”“立春天渐暖，雨水送肥忙”。雨水前后，油菜、小麦、大麦、豌豆等越冬作物普遍返青生长，对水分的要求较高。“春雨贵如油”，这时适当的降水对农作物的生长特别重要。但是，如果雨水过多，就会产生副作用。此时的农村，会根据天气特点，对麦田进行中耕除草和施肥，清沟理墒，排水防渍。

而华北、西北以及黄淮地区，这时降水量一般较少，有时不能满足农业需要。若早春少雨，则雨水前后浇水润地，显得十分必要。黄淮以南地区，则应以中耕锄地为主，同时搞好田间

清沟沥水，以防春雨过多导致湿害，使小麦烂根。在中北部，雨水时节的冷空气在减弱的趋势中，有时还会杀个“回马枪”，因而可能还有“倒春寒”的天气出现，给农作物和畜牧带来危害，需要多加防范。

雨水日，“正月中”，多数年份里都离元宵节很近。在中华民族的传统文化中，一轮圆月被赋予了丰富的文化内涵，所以在第一个月圆之夜就形成了火爆的“闹”的习俗：每到正月十五这天晚上，不论是豪宅闹市，还是寒门陋巷，都要挂出灯笼，全国城乡火树银花，灯火辉煌，不同风格、丰富纷繁的娱乐活动“闹”得喜气洋洋，节日味道异常浓郁。

因为通宵挂灯，与月争辉，又是一年中第一个月圆之夜，一元复始，所以这天被称为“元宵节”，热闹的娱乐活动被称为“闹元宵”。我国传统文化的基础在乡村，在农民中间，传统的“闹元宵”主要体现在以农耕文化为主体的农村热闹上。在我们家乡及其四周的鄂东北及河南南部，曾有很多由乡村片区组成的“灯会”，元宵节之夜，家家户户都要有人出灯笼，参加灯会玩灯，到各村各户门前巡演，玩舞狮子、划旱船、嬉蚌蛤、踩高跷之类，是乡村农民最盛大的节日狂欢。因为“闹元宵”伴着雨水节气，也可以把它看作雨水节气的第一风俗。

在四川等地，雨水节气曾有“拉保保”的民间习俗。所谓“保保”，干爹也！旧时，长辈们常为子女算命问卦，以看命相如何，决定需不需要拉个干爹。需要拉干爹的，多在雨水节进

行。雨水，象征着润泽、生长、平安。雨水节拉干爹，取“雨露滋润”之意，认为有利于孩子平安健康地长大。拉干爹有专门的场所，雨水这天，孩子父母提着酒菜和香蜡，领着孩子在人群中寻找干爹对象。如果希望孩子长大后有文化知识，就拉一个文化人做干爹；如果孩子体质较弱，就拉一个身体强壮的人做干爹。被看准了而拉着认干爹的人，大多都不会拒绝，认为这是别人对自己的信任。家长拉到干爹后，就摆好带来的酒菜，焚香点蜡，叫孩子叩头拜干爹，请干爹喝酒、起名字。这样，“拉保保”就算成功了，以后两家作为“干亲家”常年走动。

在川西民间，雨水这天，还有一些年轻妇女手牵幼儿，清晨站在路边，等待第一个行人。一旦有人经过，不管男女老少，就拦住对方，把孩子按在地上给对方磕头，让孩子做对方的干儿子或干女儿。民间将此称为“撞拜寄”，撞着谁就认谁，其目的也是为了让孩子顺利、健康地成长。当今，只有部分农村还保留着这一习俗，城里人一般在朋友或同事之间相互“拜寄”子女。

“拉保保”和“撞拜寄”的雨水风俗，与成年人的“义结金兰”大同小异，是普通民众的一种依赖性情感寄托，是一种社会关系的拓展，反映了世俗社会下的人际背景。

在西南地区，雨水节的另一个主要习俗，是女婿行孝，给岳父岳母“送节”，颇具伦理价值。“送节”的礼品中，首先要有两把适合老年人靠坐的藤椅，上面缠着一丈二尺红带，称为“接

寿”，意为祝愿岳父岳母长寿。另外的礼品，有用砂锅炖成的“罐罐肉”，以红纸封住罐口，送给岳父岳母，对辛辛苦苦将女儿养育成人的二老表示敬意和感谢。如果是新婚女婿“送节”，岳父岳母则回赠一把雨伞，意为让女婿在生活奔波中遮风挡雨，人生旅途顺利平安。

人们并不看重礼物的轻重，在意的是那份“以孝为德”的心意。这项风俗充满伦理亲情，如今在当地农村仍然十分流行。

雨水进初春，养生有特点。雨水表明降雨的开始，雨量增多，而且表示气温的回转，冰消、鸟归、阳升、万物生，天气回暖。但雨水并非就是喜降春雨，这时北方冷空气活动仍很频繁，寒潮入侵时可出现强降温和风雪。乍暖还寒、变化多端、偶然阳春“假暖”的天气，对人们的身体和生活都会产生负面影响。

在这样的气候下，就不能不提人们常说的“春捂”。这是古人根据春季气候变化特点而提出的穿衣方面的养生原则。初春阳气渐生，气候日趋暖和，人们逐渐去棉减衣。但此时北方阴寒未尽，气温变化大，虽然雨水之季不像寒冬腊月那样冷冽，可由于人体皮肤腠理已变得相对疏松，对风寒之邪的抵抗力不强，因而易感邪而致病，对高血压、心脏病、哮喘患者更是不利。所以，注意“春捂”是有一定道理的。

前几日有新闻说，春节期间杭州天气大暖，摩登女郎们着裙装嬉游在西湖岸边，成了一道亮丽的风景。没过两天，新闻

又说全国大范围降温，女郎们急急脱下的棉服又要穿回身上。只是不知有没有把感冒招来，真是“乍暖还寒犹未定”。又如我所在的中原地区，前几天北风劲疾，白天的气温只在零度左右，早晨起床后就在后腰部贴上一张“暖身贴”，今天的气温就猛升到十四五度，艳阳送暖，春意盎然。气温如此上下波动，如果盲目减除厚衣服，让身体左躲右闪去适应迅疾的气温变化，很容易中招伤身。

雨水前的整个冬天，人都在厚衣服的包裹之内，现在一下子让皮肤裸露在空气中，身体难以迅速适应。特别是老年人，衣服减得过快，早晚受凉极易引发心脑血管问题，导致血压升高，容易诱发心脏病、心肌梗死等。故而古人说，春季“天气寒暄不一，不可顿去棉衣。老人气弱，骨疏体怯，风冷易伤腠理，时备夹衣，遇暖易之。一重渐减一重，不可暴去”。实则不仅是老人，小孩子也容易因气温的改变而引起呼吸系统疾病，导致感冒和发烧。就是身值壮年，也要注意减衣的循序渐进，注意保暖。

雨水时节，除了穿衣要注意，饮食上也有讲究。春节刚过，油水不少，此时应该少肉多素，少酸多甘，以养脾气。按中医学说，五行金、木、水、火、土，对应五脏肺、肝、肾、心、脾。五脏又对应五味，金肺为辛、木肝为酸、水肾为咸、火心为苦、土脾为甘。其中，木肝对应春季、火心对应夏季、金肺对应秋季、水肾对应冬季。四个脏器和四季对应，每个季节都要更加注意对应

脏器的保护。土脾不对应四季，按照《内经·素问》说，土居中央，在四季都有体现。春季属木对应肝，也会影响到土脾。另外，春天是肝胆之气生发的季节，应该吃一些利于生发的食物如韭菜、豆芽等。

说过衣食再说休息。春困秋乏夏打盹，睡不醒的冬仨月。春困几乎每个人都有感受，春季容易疲劳，这也是公认的。怎么对付春困呢，首推早睡早起。医谚云“天睡我睡，天醒我醒”，做到这点，自然一天精力充沛。

春季里来什么花儿开？春季里开的是迎春花。过了雨水，我们就能看到黄灿灿的迎春花出现在道边。伴着盛放的迎春花，我们也要用最灿烂的心绪迎接这美好的春天。

好雨知时节，当春乃发生。
随风潜入夜，润物细无声。
野径云俱黑，江船火独明。
晓看红湿处，花重锦官城。

不知杜甫的《春夜喜雨》是不是写自雨水，但他首先用个“好”字来赞美春雨，接着用拟人化的笔触，作“潜入夜”与“细无声”之状，歌颂随风细雨润物无声的妙处。在野径云黑、船火独明，“喜”得毫无睡意之中，他想象着春雨催花的一片“红湿”和春色满城的美景，无疑充满着喜悦心情。“好雨知时节，

当春乃发生”，雨水时节的南方，雨水之后的北方，这都是必然的事情。好雨都能“知时节”，那么人呢？我们该怎样与自然的节令相对接、展作为？漫品着诗句的意境与生动，我们用心观察和感受现实的春天，一定能够欣赏到更加丰富而美妙的诗意。

惊蛰二月节

——唐·元稹诗选《咏廿四气诗》

阳气初惊蛰，韶光大地周。
桃花开蜀锦，鹰老化春鸠。
时候争催迫，萌芽护矩修。
人间务生事，耕种满田畴。

惊蛰：第三节气春雷震

微雨众卉新，一雷惊蛰始。
田家几日闲，耕种从此起。
丁壮俱在野，场圃亦就理。
归来景常晏，饮犊西涧水。
饥劬不自苦，膏泽且为喜。
仓廪物宿储，徭役犹未已。
方惭不耕者，禄食出闾里。

这首著名的《观田家》，出自曾写过“春潮带雨晚来急，野渡无人舟自横”的唐代诗人韦应物之手，虽是一首田园诗，却有着比田园更开阔的视野。饥劬，又饿又累；仓廪，粮仓。诗从惊蛰着笔，通过对农民辛劳而不得温饱的描述，揭示了当时赋税徭役的繁重和社会制度的不合理。你看，没有“几日闲”的农民们，自惊蛰之日起，就要起早摸黑地忙碌农活，凡有一点儿劳动能力的“丁壮”，俱在野田。但是，他们却家无隔夜粮，每天又累又饿，劳役没完没了。唉，想起当公务员的自己不从事耕种，俸禄都来自乡村农民，心中深感惭愧啊。

韦应物历任滁州、江州、苏州刺史，作为封建官吏，能够这

样怜农并自责，确实难得。惊蛰一声雷，古今官员皆警醒。对比于现实，官员不可能有这样的愧疚，故它是超现实主义的。这是中国古典诗歌中的一个优良传统，也是深植于二十四节气中的思想。这首《观田家》用于惊蛰节气，的确不啻一声春雷。

雨水节走过，转瞬已到惊蛰，我种在阳台花盆里的油菜早就开出了灿烂的黄花，小区里的垂柳摆动着嫩绿的丝绦，窗外不时传来极为动听的鸟唱，天气明显地温和起来。想起曾经的乡村，又是一年农忙始：微明足踏晨露出，春来不愿片刻闲；村户房上炊烟散，妇人村口喊吃饭；一声应答缓缓回，饭罢匆匆又下田……

惊蛰，是二十四节气中的第三个节气，标志着仲春时节的开始。每年3月5日或6日（农历正月下旬至二月中旬），太阳到达黄经345°时为“惊蛰”节。“惊”者，人间七情之一，却惊“蛰”而为节，颇有汉字的妙趣，亦有节令的神韵。字面之义，即景即神。

古代称惊蛰为“启蛰”，因为汉朝第六代皇帝汉景帝刘启的讳为“启”，为避讳而改“启”为“惊”。其实，这个“惊”字比“启”字更符合节气物候的特征，故“惊蛰”一词沿用至今。在汉字文化圈中，只有邻国日本如今仍然把惊蛰称为“启蛰”。汉文化中的许多传统内容，日本人一直固守着。

古人当年在改“启”为“惊”的同时，为了使节气的名称更符合实际气候，还将“惊蛰”与“雨水”、“谷雨”与“清明”的前

后顺序进行了置换，初汉前的立春—启蛰—雨水—春分—谷雨—清明，改成了汉景帝时期且一直沿用至今的立春—雨水—惊蛰—春分—清明—谷雨。如此节气名称顺序的调整，是古人在生产生活实践中，对季节特点与农耕规律在科学认知上的深化，应天时，通地利。我们的祖先，我们的农耕文化，是多么灿烂、多么了不起！

解读惊蛰之节，《月令七十二候集解》说："二月节，万物出乎震，震为雷，故曰惊蛰，是蛰虫惊而出走矣。"此前，昆虫冬天藏伏于土中，不动也不食，称为"蛰"，到了惊蛰节，天上的春雷震醒了蛰伏的昆虫，称为"惊"。晋代诗人陶渊明有诗曰："促春遘时雨，始雷发东隅，众蛰各潜骇，草木纵横舒。"实际上，蛰伏的昆虫是听不到雷声的，大地回春，阳气上升，天气变暖，才是它们结束冬眠、"惊而出走"的直接原因。

不论是初汉前的"启蛰"，还是后来的"惊蛰"，这个节气都是一个好的预兆，都在昭示着美好春天的到来。

我国古代将惊蛰分为如下三候（五天一候）：一候桃始华，二候仓庚鸣，三候鹰化为鸠。这里描述的景象是，进入仲春，桃花红、梨花白，黄莺鸣，燕飞来，天上地下，一派春光。

一候"桃始华"。这一候指为"植物候"，说是天气渐暖，雨水渐多，桃花开始绽放。桃在植物学中属蔷薇科，叶翠、花红、果甜，既有食用价值，亦有观赏价值。桃树在世界各地均有栽植，而中国则是桃树的故乡。公元前十世纪左右，《诗经·魏

风》中就有“园有桃，其实之肴”句；春秋战国时期，国人已把桃子列为祭祀神仙的“五果”之一（其余为李、梅、杏、枣）。所以，古人多用桃树和桃花进行事理的表达和形容，作为诗词歌赋的吟诵对象，《三国演义》中刘、关、张的金兰结义也放在了桃园，誉为“桃园结义”。这里的“桃始华”，本是指多种植物与花卉在惊蛰时节的物候特征。不过由于南北气候的差异，“桃始华”有早有晚，并非都在惊蛰。现在，一些地方广为培植桃、李、杏、梨等果木，不只为吃果子，而意在观花游览。江淮以南的桃花开花较早，惊蛰的桃园已是游人如织了。

当然，“桃始华”因有个“始”字，应是黄河流域桃花初放而未全开的状态。含苞欲放，是花卉最好的状态。晚清名臣曾国藩就很喜欢“花未全开月未圆”七个字，认为这是惜福之道。花一旦全开，马上就要凋谢了；月一旦全圆，马上就要缺损了。而花未全开，月未全圆，让人有所期待，有所憧憬。它给人的启示是，人要有节制，有收敛，就像喝酒，微醺状态最好。大醉的话，不仅会伤身，还可能惹祸。

二候“仓庚鸣”。仓庚，黄鹂也。古人亦将此鸟称作黄鸟、黄袍、黄莺莺等。在有的古籍中，“仓庚”原来并非鸟名，“仓”字为清，“庚”字为新，古人认为这种鸟因“感春阳清新之气而初出”，故名“仓庚”。惊蛰节气，春暖回阳，黄鹂还林而鸣，报春归，增春色，古人故以此鸟代表多种鸟儿的节令反映。“两个黄鹂鸣翠柳，一行白鹭上青天。窗含西岭千秋雪，门泊东吴

万里船。”诗人杜甫的千古绝句中，柳枝刚抽嫩芽，鸟儿成双成对，一派新绿与生机，写的就是初春物候，与惊蛰的“仓庚鸣”十分吻合。

三候“鹰化为鸠”。鹰，亦称鸷鸟，一般指鹰属鸟类，如鹰，如雕，如隼，性凶猛，猎捕小型动物和其他禽鸟为食。鸠，斑鸠、山鸠，但此处指布谷鸟。这一候是说，惊蛰的后五天里，老鹰会变化为布谷鸟。这是二十四节气七十二候中，我们最难以认知的一个物候之说。对此，古籍中曾有一种解释说：鸠化为鹰，秋时也；鹰化为鸠，春时也。为什么春秋之季能使鹰变化为鸠、鸠变化为鹰？进一步的解释是，春天的阳气与秋天的肃杀之气改变了它们的习性。仲春之时，鹰类的喙嘴尚柔，不能捕猎，忍饥如痴，没有能力，故被称为鸠。

原来如此！当我们明白了“鹰化为鸠”的真实意思，其实会觉得，老鹰毕竟是猛禽，决不至于变得跟布谷鸟似的，只是初春时节，野外供它捕食的小动物太少，饥饿使它显得柔弱罢了。这就像某个成年男人缺乏阳刚之气，别人形容他“像个女人似的”。由此可见，古人说一件事情，常借某种比喻，说得那么艺术和巧妙。

说到“惊蛰三候”，还有以“花信”为候的说法，即“一候桃花，二候杏花，三候蔷薇”。天气有温差，花开有先后，花卉报以春信息，我国古人多有总结，古诗词里都有精彩的描写唱诵。京剧、黄梅戏《卖水》和评剧《花为媒》里，都有按节令时序“报

花名”的唱段，非常精彩。

惊蛰时节，天气转暖，地气回升，雨水增多，渐有春雷。但由于南北时令的差异，我国各地春雷始鸣的时间不尽相同。就多年平均而言，云南南部在元月底、二月初左右即可闻雷，而华北、西北地区除了个别年份以外，一般要到清明前后才有雷声，北京地区的初雷则要在四月下旬才出现。“惊蛰始雷”的说法，比较吻合江淮及江南地区的气候规律，故全国民众很难在相同的时节听到惊蛰春雷。

而在我的大别山故乡湖北大悟县，惊蛰前后如有春雨到来，就有可能听到相伴而来的春雷。惊蛰前后之所以偶有雷声，是大地湿度渐高而促使近地面热气上升，或北上的湿热空气势力较强所致。

记得五十多年前的故乡，农村总是一派繁忙热闹的景象，惊蛰农时在脑海里留下了美好的图景。记得有些年份，春雨春雷还会提早赶在惊蛰前夕来到。每当这时，农民们就会欣喜地重复起一句本地农谚：“雷打惊蛰前，土地佬好种田。”是啊，暖春早到，雷声送雨，不就是种田人期盼的风调雨顺之兆么？

“一声霹雳醒蛇虫，几阵潇潇染紫红。九九江南风送暖，融融翠野启春耕。”当代诗人左河水的《惊蛰》一诗，生动地概括了惊蛰时节的物候与农时。这个时节，我国除东北、西北地区仍是银装素裹的冬日景象外，其他大部分地区平均气温已升到0℃以上，华北地区日平均气温升至3℃～5℃，江南地区为

10℃以上，而西南和华南已达18℃左右，早已是一派融融春光了。至此，中国大部分地区进入春耕生产。

惊蛰，惊蛰，二月之节，它在农业春耕上有着重要意义。我国劳动人民自古以来都很重视惊蛰节气，把它视为春耕正式开始的日子。唐诗云："微雨众卉新，一雷惊蛰始。田家几日闲，耕种从此起。"农谚也说："到了惊蛰节，春耕不能歇"，"九尽杨花开，农活一齐来"，"要想菜籽收，惊蛰理田沟"……此时，华北地区土壤冻融交替，冬小麦已返青生长；中原地区的小麦已经开始发棵分蘖，进入生长旺盛期；沿江及江南小麦即将拔节，油菜花早已盛开，田地对水、肥的要求均很高，追肥、浇地、保墒和雨水过量的排涝，以及田地的中耕除草，都排上了农民的日程。随着气温回升，江淮及以南地区的茶树也开始萌芽，茶农正忙着追施催芽肥和灭虫除害。果园管理也进入重要时段，修枝、松土、浇水，对桃、梨、苹果等果树施"花前肥"等活计，亦在催促着果农的脚步。

"春雷响，万物长"，惊蛰时节，天多艳阳，庄稼起势，农家无闲。

在自己五十多年前的家乡记忆中，惊蛰临近，农民（那时统称公社社员）已撤除烤火一冬的火塘，热火朝天地投入各种农事：开垦生地，翻耕熟地（种过庄稼的耕地），积肥施肥，锄田薅地，修理农具，备种备播，整修沟渠，挑沙起挡（起空山边沟渠中为田地和水塘挡留泥沙的大坑），新造水塘，修补田埂，挑

送塘泥……其中，将要用于水稻育秧的专用秧田，多在正月元宵节前后用牛粪熏土，即当地农民方言所说的“秋秧田”，如果还有没“秋”的秧田，惊蛰前后会加紧来“秋”（熏）。

无论是南方，还是北方，曾经的农村，惊蛰时节的农事都多了起来，农民们都很忙了。例如陕西关中平原，农民唱的“九九歌”就反映了他们此时对农事的投入，说是“九九八十一，家里做饭地里吃”。这意思是说，惊蛰前后，九九到来，主要劳力已经顾不上在家里吃饭了，家人要把做好的饭送到干活的田间地头去吃。

在广西来宾地区，惊蛰前后农民要举行开耕仪式，宣告正式进入春耕，人和耕牛都将是一个繁忙的耕作期。作为农耕民俗的一项内容，有的县乡如今仍然保留着这一活动。与过去不同的是，如今的开耕仪式上驱牛扶犁耕田者少，围观看热闹的城乡看客很多。

正常年份里，惊蛰后气温回升加快，降雨量会有增加。此时，山野间青草开始生长，稻田里的绿肥作物苜蓿开始旺长，这给食草家畜提供了青绿饲料。这一时期，畜牧的重点是抓好耕牛补料催膘，一般在春耕前半个月至一个月就要给耕牛增加营养，催膘强身。吃了一冬干枯草料的耕牛，这时就要赶到野外，让它们啃点新长出的新鲜草苗，因而我们放牛的孩子也开始活跃在向阳的山野。食肉的猛禽这时都会“鹰化为鸠”，关闭着清苦了一冬的耕牛怎不需要倍加关照？

"春雷惊百虫"。温暖的气候条件下,田地里的庄稼开始产生病虫害,需要搞好病虫害防治;牲畜和家禽此后也容易发生疫病,需要在做好春防(防冻)、春配的同时,及早注意其防疫防病。"桃花开,猪瘟来",家禽家畜重在防疫。

也正是"春雷惊百虫",我国一些地区在搞好庄稼和牲畜家禽的防病防疫之时,也逐步形成了以自身健康为内容的风俗。

例如"打小人"。惊蛰一声雷,唤醒了冬眠的蛇虫蚊蚁,它们应声而出,四处觅食,侵害民居。所以,旧时惊蛰当日,人们手持点燃的木香、艾草等物,熏家中房屋四角,在房门口撒生石灰,驱赶和阻止蛇虫蚊蚁,消除室内霉味。这是一项净化环境的行为,但久而久之,这种做法又演变出了"打小人"——每年惊蛰这天,家庭妇人一边用手拍打纸做的小人"纸公仔",一边念念有词:"打你个小人头,让你不得好死!"民间惊蛰"打小人",意在驱赶霉运,驱赶身边瘟疫一般的无良"小人"。这一习俗仍在一些地方延续着。

民间的另一惊蛰习俗,是"祭白虎,解是非"。民间传说,白虎是"口舌是非之神",每年都会在惊蛰这天出来觅食,开口伤人,如果谁被这种恶神侵扰,就会遭到小人的算计,招致诸事不顺。人们为了自保,便在惊蛰那天进行"祭白虎"活动:用纸绘制出白老虎,口角画上一对獠牙,拜祭时供奉猪血,用生猪肉在虎嘴上抹满油脂。据说经过如此拜祭,白虎就不再出口伤

人,搬弄是非了。

在山东一些地区,惊蛰之日,农民要在庭院之中生火炉、烙煎饼,意为烟熏火燎整死害虫。在陕西,一些地区要在惊蛰日吃炒豆,人们将黄豆用盐水浸泡后放在锅中爆炒,发出噼噼啪啪的爆豆之声,象征虫子在锅中的挣扎蹦跳之声,以此寄托着庄稼人的良好愿望。

旧时,一些制鼓匠人喜欢惊蛰蒙鼓皮。惊蛰响雷声,古人想象,雷神是位长了翅膀的大神,一手持锤,连击环绕周身的天鼓,发出隆隆的雷声。天庭有雷神击天鼓,人间也要利用这个时机来蒙鼓皮。《周礼》卷四十《挥人》篇上说,凡蒙鼓"必以启蛰之日",从而证实了惊蛰蒙鼓皮的旧俗。惊蛰时节的气候,大概有利于鼓皮的加工和撑拉,比较适合蒙鼓皮。这种混合着神话的习俗,自有其产生的根据,其中不乏一定的合理性。可见,不但百虫的生态与四季节气的运行相契合,万物之灵的人类也要顺应天时。

在山西一些地方,素有"惊蛰吃梨"的民俗。惊蛰吃梨源于何时,已无可考,但在晋中祁县民间却有这样一则代代相传的故事,十分生动:说是闻名海内的晋商渠家,先祖渠济是上党长子县人,明代洪武初年带着信、义两个儿子,用上党的潞麻与梨子倒换祁县的粗布和红枣,往返两地间从中赢利,天长日久有了积蓄,便在祁县城定居下来。雍正年间,十四世渠百川走西口,正是惊蛰之日,其父拿出梨让他吃,并告诉他说,先祖

贩梨创业，历经艰辛，定居祁县，今日惊蛰你要走西口，吃梨是让你不忘先祖，努力创业，光宗耀祖。渠百川走西口经商致富，将开设的商号取名“长源厚”。后来其他走西口者也仿效吃梨，以“梨”与“离”的谐音，取“离家创业”之意；再后来，惊蛰吃梨者，亦有“努力创业”之念。当地惊蛰吃梨的民俗，由此成为一种创业和励志的期望。

惊蛰吃梨，与春季养生也有一说。因为惊蛰这个节气，乍暖还寒，气候比较干燥，很容易使人口干舌燥，外感咳嗽，所以民间素有惊蛰吃梨的习俗，或生食，或榨汁，或煮水，亦吃亦饮，助益脾气，平和五脏。

春季肝火旺盛，易伤脾胃，惊蛰吃梨自有道理。另外，惊蛰时节，中原及南方地区各种花卉逐次开放，蜂蜜进入主产期。《本草纲目》称蜂蜜安五脏诸不足，益气补中，止痛解毒，除众疾，和百药。惊蛰之后多食蜂蜜，应是有益健康的，对去燥、止咳、预防感冒都有好处。

在这个时节，被称为起阳草的韭菜也是不错的食物。春天气候冷暖不定，又是阳气生发的季节，保养阳气，韭菜甚宜。同时，韭菜可以益肝健脾，符合当季特点。当然，如今市场上的韭菜多有残留农药，需要注意清洗。

惊蛰到来，还是吃野菜的好时节。早在三千年前，我们的祖先就知道食用野菜。在《诗经·北风·谷风》中，就有“谁为荼苦，其甘如荠”的记载。荠菜在全国各地都有生长，其特殊

的香味，丰富的营养，有着天然的食用价值。就中原和南方地区来说，惊蛰前后正是吃地菜的时候，再不采挖来吃，它就长老开花了。儿时在家乡，这个时候常常提着小篮子，到野外挖地菜（那时不懂营养，野菜主要是用于代粮充饥）。用地菜做饺子馅、馄饨馅或烧汤、淖水凉拌，都是很好的吃法。

此外，在刚刚过去的冬季，人们为了保证热量供给，已经吃过较多的肉类，这些肉食积聚在人体中的能量，春季要发泄出来，容易体热头昏、咳嗽多痰，所以不应再加火了，而应多吃一些清淡食物，例如菠菜、萝卜、芹菜、油菜、山药、莲子、银耳等，使身体功能得以休养平衡。

对我们现代人来说，无论你是从商的生意人，还是医生或是其他职业者，积累一定的节气与物候知识，对生活和工作都会有所帮助的。由于人体禀赋于先天，受制于后天，在其生长发育和衰老过程中，形成了不同的心理、生理功能上的相对稳定的特征，这种特征往往又决定着机体对某些致病因素的易感性和病变过程中的倾向性，因此在养生中要因人而异。惊蛰时节的养生，须立足内因与外因的实际，科学合理地进行。

“冷惊蛰，暖春分”“惊蛰刮北风，从头另过冬”。惊蛰节气，乍寒乍暖，我们必须根据天气变化，注意穿衣保暖，并以风向判断和预测近期的冷暖，提前做好预防性应对。

“造物无言却有情，每于寒尽觉春生；千红万紫安排著，只待新雷第一声。”读着清代诗人张维屏的《新雷》，我们跳出作

者渴望社会新变的心情,欣然于惊蛰新雷的期待和春天的欢呼。当我们迎接第一声春雷带来的勃勃生机时,也该启动出发,拥抱这个季节。一声春雷,蛰伏的昆虫都“惊而出走”,何况人乎?此时,我们不妨早睡早起,运动起来,多做家务,锻炼身体,勤奋劳作,亲近自然。这正如元代诗人吴存在《水龙吟·寿族父瑞堂是日惊蛰》一词中之言:“今朝蛰户初开,一声雷唤苍龙起……爱青青门外,万丝杨柳,都捻作,长生缕。”

春分二月中

——唐·元稹诗选《咏廿四气诗》



二气莫交争，春分雨处行。
雨来看电影，云过听雷声。
山色连天碧，林花向日明。
梁间玄鸟语，欲似解人情。

春分：第四节气日夜均

春分雨脚落声微，柳岸斜风带客归。
时令北方偏向晚，可知早有绿腰肥。

这首《七绝·苏醒》，是南唐诗人徐铉描写春分的诗。春分时节，细细的春雨飘洒下来，落地的声音是那么轻微；杨柳扶岸，新风吹拂，出门在外的人们纷纷归来。下一个节气就是清明，游人都要回来扫墓和祭祀了。这个时令在北国有点儿偏晚，气候的回暖也较缓慢，可你不知道，此时的南方早已万物复苏，草长莺飞，田园山野一派新绿……诗中不仅描写了春分雨的特点、“带客归”的春光，还写出了南北时令的差异。

惊蛰过后的这些天，室外气温上升明显，二月春风的剪刀已经裁出柳丝上的细叶。两场小雨无声地下过，雾霾的空气清新了许多。杏花雨轻，桃花风小，海棠凝露，水滴声悄，诸花递

放，渐有落红，花喜鹊、灰喜鹊各自类聚，室外的树木间平添嬉闹。菜市场的时令青菜多了起来。大自然的节律和装扮让人想起，春分节气到了。

春分是二十四节气的第四个节气，每年 3 月 20 日或 21 日（农历二月十五前后），太阳位于黄经 0°时，为春分点。这时，太阳直射点位于赤道上，此后太阳的直射点继续北移，故春分在天文学上也称为“升分”。

春分，反映四季变化的节气之一。中国古代习惯以立春、立夏、立秋、立冬表示四季的开始，春分、夏至、秋分、冬至则处于各季的中间。这一气节排序，一直沿用至今。因为春分点的太阳正处黄经 0°，古时又称春分为“日中”和“日夜分”。《月令七十二候集解》说：“二月中，分者半也，此当九十春日之半，故谓之分。”意思是说，春季九十天，到春分正好过半，所以谓之为分。

“春”字后面加个“分”，计时序，喻阴阳，谓天文，明昼夜。我国古代哲学著作《春秋繁露・阴阳出入上下篇》也说：“春分者，阴阳相半也，故昼夜均而寒暑平。”另有典籍说：“分者，黄赤相交之点，太阳行至此，乃昼夜平分。”所以，春分之分，一是指一天时间之内昼夜平分，各为十二小时；二是指古时以立春至立夏为春季，春分正当春季三个月之中，平分了春季。这正是：

风雷送暖入中春，桃柳着妆日焕新。

赤道金阳直射面，白天黑夜两均分。

我国古代先民，将春分分为三候，即春分之日“玄鸟至”，又五日“雷乃发声”，再五日“始电”。

玄鸟，这里指燕子。春分日后，燕子便从南方飞来，像回到了自己的家一样，在农家的厅堂梁间或房檐下搭结泥窝，繁殖后代。此后，雨天会响起阵阵雷声，但已少见润物无声的柔和细雨。闪电伴雷雨，或开始成为常态。

春天来了，燕子回归，视气温的冷暖，可能早一点或晚一点；对不同年份、不同地点的它们来说，春分日是个大概的时间坐标。

这里所说的“雷乃发声”与上个节气的“惊蛰响雷”看似重复，其实是不一样的。惊蛰响雷，指新春雷电的初始；春分“雷乃发声”，主要指雷电的增强，雷雨相伴将成为常态。我曾经生活在农村，每天置身于野外，就发现，惊蛰的雨云，高而平淡，分布均匀，电光不烈，雷声平和，声感隐约，持续时间短，且极少炸雷。而春分之后，雨云的云层就低一些，浓一些，甚至会呈现一些团絮状，产生雷电时，闪电的频度和亮度增加，雷声多有强度。

而在长江以北广大区域，春分前后的春雨，并非强对流空气所致，一般都比较柔和，为“雨脚落声微”的细雨，很少有雷

电相伴。在东北、西北甚至华北地区，这时还处于冬季气候，时有飞雪，所以更谈不上“雷乃发声”。我们运用节气与物候现象的“候应”观察和判断天气，指导生活，主要应以居住地的物候为参照，因为每一个地方的物候与节气时令的对应都是固定不变的。

春分不仅有天文学上的意义，南北半球昼夜平分，气候上也有明显的特征。春分时节，我国除青藏高原和东北、西北、华北北部地区外，其他地区都已进入明媚的春天，在辽阔的大地上，杨柳青青，草长莺飞，小麦拔节，油菜花香，桃红李白迎春黄……对此，宋代欧阳修在其《阮郎归》一词中也有过精彩的描述：

南园春半踏青时，风和闻马嘶，青梅如豆柳如眉，日长蝴蝶飞。花露重，草烟低，人家帘幕垂。秋千慵困解罗衣，画堂双燕归。

此词描写少妇因游春有感而忆，说芳春过半，踏青游赏，戏罢秋千，时已近暮；园中青梅结子，小虽如豆，已过花时，柳叶舒展，如眉剪黛；而日长气暖，蝴蝶不知从何而至，翩翩于花间草际，花觉其露重欲滴，草见其烟伏不浮，好一幅闹春图画，于是春景芳情，浑然莫辩。只觉慵困，解衣小憩，已是归来之后。既归画堂，忽有双燕，亦似春游方罢，相继归来，令人目不暇接，好

不畅快。

如此“南园春半”之景，肯定地处黄淮及秦岭之南。但无论是黄淮中原，还是大江南北，都已是春意融融的大好时节。虽乍暖还寒，时有低温，偶有“倒春寒”和“桃花雪”天气，但毕竟春已过半，大地多呈春景芳情。

记得小时候在大别山家乡，吃了整整一冬干稻草的耕牛，这时要赶到野外放牧了。外面的野草虽然还很低浅，但水牛黄牛们都很乐意悠然啃食。闻着野草的芳香，听着满山的鸟儿歌唱，看着悠悠白云在头顶漂移，望着春光下的重重山峦，再低看牛嘴一下一上衔啃青草的节拍，听其啃草的咕吱声，作为没有任何远大理想的牧童，心旷神怡之余就想让牛多吃青草，赶快补膘，以便投入繁重的春耕。

“春分麦起身，一刻值千金。”农谚还说：“春分麦起身，肥水要紧跟。”农谚提醒的是，春分时节必须根据小麦的长势，适时进行田间管理。在此春分时节，我国大部分地区越冬作物进入旺盛生长阶段，北方春季少雨的地区要抓紧春灌，浇好返青水，施好壮苗肥，注意防御霜雪冻害；中部与南方地区仍需继续搞好排涝防渍工作，抓紧中耕除草。

春分时节，江南早稻育秧和江淮地区早稻薄膜育秧工作已经开始，早春天气冷暖变化频繁，须注意把握时机浸种催芽，而后抢晴播种。春茶已经抽芽，应及时追施有机肥，防治病虫害，力争茶叶丰产优质。同时，从事种植的民众春分前后要及早做

好预案，防止春寒灾害。

俗话说："二月惊蛰又春分，种树施肥耕地深。"春分时节，天气变暖，正是草木返浆生长的时期，也是植树造林的好时机，清代诗人宋琬曾写过一首《春日田家》，诗曰：

野田黄雀自为群，山叟相过话旧闻。
夜半饭牛呼妇起，明朝种树是春分。

短短四句诗，写出了春日农家的原生态——田野正有一群群黄雀觅食，村中一位老翁经过时向他人提起过去的旧闻；半夜起来喂牛时顺便叫醒老伴，商量明天春分种树的事情。特别是最后一句，给我们留下了两条信息：其一是春分种树为古时已有的传统行为，其二则反映了古代人民春天植树的自觉意识。

明清时期，官方和民间曾大兴植树，绿化荒山庭院。如今，我们仍要继续大兴植树造林，用我们的双手去绿化山河，美化我们的环境。那种彩旗招展、人比树多、栽植十棵死九棵的形式主义做法当不可取，一定要讲究植树的科学和效果。

在华南地区，曾有"春分有雨家家忙，先种瓜豆后插秧"的农谚，而在湖北家乡及相邻的河南地区，气温比南方要低，"春分有雨家家忙"是真，"先种瓜豆后插秧"尚早，这会儿主要还是加强麦田麦地管理，全面进行备耕备播。

当然，现在的很多农村（例如我的家乡农村），青壮年都已外出务工，或迁居城镇，只有少数古稀老人留守，大部分土地已无人耕种，很难再看到耕田插秧和放牛的人了。不仅如此，现在人们对农历节气的尊重和利用程度，也大不如先民。

远在周代，为祈求风调雨顺，物富民丰，帝王就有“春分祭日，秋分祭月”的礼制，天子春分祭日被视为大典。在农耕社会，这一礼制对于鼓励农耕、促进农业生产有着重要意义，因而代代相传，延续不辍。建于明代嘉靖九年（1530 年）的北京朝阳门外的日坛，便是明、清两代皇帝春分祭祀大明神（太阳）的地方。每逢甲、丙、戊、庚、壬年份，皇帝都亲临日坛祭祀，其余的年份由重要朝臣代祭。

春分祭日虽然比不上祭天和祭地典礼，但仪式也颇为隆重。明代皇帝祭日时，用奠玉帛，礼三献，乐七奏，舞八佾（yì，古时乐舞行列），行三跪九拜大礼。清代皇帝祭日礼仪有迎神、奠玉帛、初献、亚鲜、终献、送神等九项议程，也很隆重。如今的日坛已经告别了祭日敬神的时代，成了公众休闲娱乐的公园。古代的祭祀活动，是对农耕生产的鼓励，具有积极意义。其实，作为农耕文化的传统，现在仍不妨更新形式，加以借鉴弘扬。

除最高统治者组织和参与的春分祭祀活动，在我国的农耕文化中，民间的春分习俗更为丰富，例如春祭、拜神、送春牛、竖蛋、吃春菜、粘雀子嘴等。

在华南地区，每到春分，一些民众就开始扫墓祭祖，亦称春

祭。春祭前，家族要先在祠堂举行隆重的祭祖仪式，杀猪宰羊，请鼓乐手吹奏，由礼生诵读祭文，行叩拜大礼。扫墓开始时，首先祭扫开基祖和远祖坟墓，然后分房祭扫各房先辈坟墓，最后才祭扫各家私墓，充分体现出开基者为大的信念，当然也符合中国佛教人士关于大孝超度先祖的思想。

农耕社会，耕牛地位突出，立春有鞭春牛、送春牛活动，春分"送春牛"的习俗也很悠久。旧时，每逢春分，一些官府就组织民间挨家挨户送春牛图。其图是在红纸或黄纸上，印上颇有实用价值的当年农历节气，印上农夫耕田图景，名曰"春牛图"。送图者都是民间善言善唱者，主要说些劝农春耕、不违农时的话，很有点宣传动员春耕生产的意味，劝农作用不小，并且每到一家都即景生情，句句有韵动听，能说得主人乐而给钱。如此做法又称"说春"，说春人被称为"春官"。

此外，春分时节，民间巧手们还用布料、面粉、木头、细泥等材料制作大小不一、或卧或站的"春牛"，涂上色彩，点画五官，身饰花旋，当作礼物互送。这些"春牛"，有的可以摆放展示，有的可以食用，有的可以作为儿童玩具，有的还可以当作艺术品收藏，与立春时"打春牛"用的春牛有着重要区别。

你看，我们的传统农耕文化多么丰富有趣！

"春分到，蛋儿俏。"现在，每年的中国农历春分时节，世界各地都会有数以千万计的人在做"竖蛋"游戏。这一被称为"中国习俗"的玩意儿，何时成为"世界游戏"，尚无考证。不

过，其玩法简单易行且富有趣味：选择一个光滑匀称、刚生下四五天的新鲜鸡蛋，轻手轻脚地在桌子上把它竖起来。虽然失败者多，但成功者也不少。

为什么春分这天鸡蛋容易竖起来？虽然说法各一，但其中的科学道理不少。首先，春分是南北半球昼夜都一样长的日子，呈66.5°倾斜的地球地轴，与地球绕太阳公转的轨道平面处于一种力的相对平衡状态，有利于竖蛋。其次，春分正值春季的中间，不冷不热，花红草绿，人心舒畅，思维敏捷，动作利索，易于竖蛋操作。我曾从电视节目中看到，中国元素的"春天竖蛋"在欧洲十分流行，有的学校还进行竖蛋比赛。作为"中国兴趣"的科学性小游戏，我国的家长和孩子们也不妨玩一玩，学校、幼儿园也可以组织孩子们比赛，传承文化传统，锻炼动手能力。

春分，还是放风筝的好时候，旧时春分放风筝一直很盛行。风筝类别有王字风筝、鲢鱼风筝、彩蛾风筝等，大者丈余，小的二三尺。每到春分，就有手艺人扎制风筝贩卖，而多数放风筝者还是根据个人喜好，自己动手扎糊风筝。风筝上面写着祝福的话语，大人和孩子们相邀放风筝，蓝天之下，欢声笑语，大家相互竞赛，看谁放得更高。清代诗人高鼎有一首名诗《村居》，写道：

草长莺飞二月天，拂堤杨柳醉春烟。

儿童散学归来早，忙趁东风放纸鸢。

鸢,老鹰,纸鸢就是风筝。诗中所写放风筝的情形,为美好的春光平添了几分生机和希望,使春天更加富有朝气。

粘雀子嘴,也是春分的一种习俗。春分这天,一些农民按习俗放假,家家吃汤圆,而且还要把煮好的汤圆用细竹叉扦着置于田边地坎,名曰"粘雀子嘴",以免雀鸟来破坏庄稼,表达一种护春护粮的愿望。其实,春分之时小麦等作物还不成熟,没有必要粘雀子嘴,真把雀子嘴粘住了也不合适。此时正处青黄不接之时,如果是为了给鸟儿投以食物,倒是值得提倡。这种"粘雀子嘴"的习俗,主要是一种祈祷形式。现在,这一习俗已不多见。我曾在河南农村看到,轰鸟护粮主要是在秋季高粱与谷物成熟之时,护粮者不时来到田地间,或敲锣打鼓,或燃放鞭炮,或挥竿大声吆喝。

"吃了春分饭,一天长一线。"由于春分节气平分了昼夜和寒暑,并且开始昼长夜短,生理时针缓缓调移,我们在保健养生方面,自然应该注意保持身体的阴阳平衡。平衡是物质分化的根本条件,因而也是生命的根本条件。这种平衡法则,无论在精神、饮食、起居等方面的调摄上,还是在自我保健和药物的使用上,都是至关重要的。

"谨察阴阳所在而调之,以平为期",是说人体应该根据不同时期的阴阳状况,使"内在运动"的脏腑、气血、精气等与"外在运动"的大脑、四肢及全身运动和谐一致,保持"供销"关系的平衡。对此,我们也要研究和改善身体的"供给侧"。我们

国家为了改善经济增长方式，近年来要求改革提供产品和服务的“供给侧”，以提振经济和社会生活。作为复杂的人体养生，道理多有相似之处。

在此节气，饮食调养应当根据各自的实际情况，选择能够保持机体功能协调平衡的膳食，禁忌偏热、偏寒、偏升、偏降的饮食误区，以防饭菜性寒偏凉，食后有损脾胃而引起脘腹不舒之弊，而达到阴阳互补之目的。

春分“吃春菜”的习俗，就是民间的一种顺阳应季养生之举。“吃春菜”主要是吃园中新鲜应季的蔬菜，春分前后也正是应季蔬菜最多的时候，例如韭菜、油菜、菠菜、香芹、青蒜、黑白菜等，这时都比较鲜嫩，富有营养，按传统种植在棚外田园的尤佳。另外，每到春分时节，农家人到野外采挖野菜回来食用，或做菜品，或烧“春汤”，谓之“春汤灌脏，洗涤肝肠；阖家老少，平安健康”。一年自春，人们祈求的还是家宅安宁，身壮力健。

这几天，外面卖荠菜的多了起来，老伴儿还包了一次荠菜馅饺子。“城中桃李愁风雨，春在溪头荠菜花”，城里的桃花李花把风雨当作折磨，一派愁苦，而最明媚的春色，正在溪头一片荠菜花中盛开。辛弃疾写出如此词句，大概也是喜欢吃荠菜吧！中医的说法是，荠菜味甘，性平凉，入肝、肺、脾经，具有和脾、清热、利水、消肿、平肝、止血、明目的功效。按现代医学来说，荠菜富含维生素 A，所含成分对缓降胆固醇和血压有好处。

这个季节，比较多风，而风与肝相关，所以饮食要以养肝为

主。肝血不足的人，容易出现眼睛干涩、视力模糊、有气无力，女性也更容易在春天出现月经不调等问题。肝血不足的人需要养血，这个时节有利于养血的蔬菜和其他食品很多，应该多吃一些。

在这个气节，情绪上的养生也十分重要。尤其老年者，人生谷底，思绪万千，气血日衰，多有气短，养生须当谨记：和为贵，忍为高；自寻乐，莫烦恼；睡得香，起得早；不偏食，七分饱；常活动，勤动脑；无大疾，便是好。事不求全，知足为乐。

胜日寻芳泗水滨，无边光景一时新。

等闲识得东风面，万紫千红总是春。

这是南宋理学家朱熹的《春日》一诗，“胜日”是天气晴朗的日子，“寻芳”为游春踏青之意，“泗水”是山东境内的河名，“等闲识得”是从容识别之意。从浓浓的春情画意来看，这很像一首游春有感的诗，但细究“寻芳”的地点“泗水滨”，此地当时早被金人侵占，南宋的朱熹未曾北上，亦不可能到泗水之滨游春吟赏。其实，诗中的“泗水”是暗指孔门，因为春秋时孔子曾在洙、泗二水之间弦歌讲学，教授弟子。因此，所谓“寻芳”，是指求圣人之道。“万紫千红”喻孔学的丰富多彩。诗人将圣人之道比作催发生机、点染万物的春风。这其实是一首寓理趣于形象之中的哲理诗，只因意与境的巧妙结合，读者多从诗句

上领略到春意之美。

尽管如此,“无边光景一时新”“万紫千红总是春”等字面意境,还是非常容易把我们带到春分时节的景色之中,令人产生诸多联想,给人身临其境、耳目一新的欣喜感觉,踏青游春的冲动也油然而生。“春三月,披发缓行,广步于庭”,这是适合等闲赏春的季节。在屋子里“猫”了一个冬天之后,我们需要到外面走走,亲近自然,或游乐,或踏春,赏那“无边光景”。

四时之要,人都懒不得。

清明三月节

——唐·元稹诗选《咏廿四气诗》

清明来向晚，山渌正光华。
杨柳先飞絮，梧桐续放花。
鴽声知化鼠，虹影指天涯。
已识风云意，宁愁雨谷赊。

清明：第五节气咏『清明』

清明时节雨纷纷，路上行人欲断魂。
借问酒家何处有？牧童遥指杏花村。

我们读着这首非常熟悉的《清明》诗，迎来了二十四节气中的清明节气，也即中华传统文化中的清明节日。无论是节气时序上的清明，还是传统节日中的清明，这都是一个人文情怀十分厚重的日子。在古代诗人留下的大量清明诗词里，就可见一斑。小时候最早从村邻的一本草版绣像《千家诗》里读到且记忆深刻的清明诗，就是唐代诗人杜牧的这首《清明》。清明佳节，诗人不能够回家扫墓，却孤零零地奔波在异乡的道路上，心里充满着伤感；况且天不作美，将牛毛细雨纷纷洒落下来，衣衫湿漉漉的，精神沮丧得简直要“断魂”了；想找个酒馆避避雨，消消心头的愁苦，可酒馆在哪儿呢？向牧童询问哪儿有酒

馆，牧童指指远处的杏花村。

杜牧的这首《清明》，从诗句展现的意境上看，更大程度上是写节气的清明，而非节日的清明。

美丽的春姑娘，和着柔风细雨，踏歌而行，刚送走春分节气，清明节气便款步而来。清明来临，小区里的草丛都已返青，垂柳细叶完全长开，大叶梧桐萌发出新叶，邻家栽植的香椿长出三寸多的嫩苗，樱桃树上结满青嫩的幼果，桃、梨、紫荆等花都已盛开，我种在阳台上的油菜已长荚结籽。满院春色，印证着多娇的春天世界。

每年4月4日至5日（农历二月下旬至三月上中旬），太阳行至黄经15°，为清明节点。清明，既是农历二十四节气中的第五个节气，表示春季时序的新进程，又是我国重要的“时年八节”之一（八节：农历新年、元宵、清明、端午、中元、中秋、冬至和除夕），是一个富有文化内涵和民族特色的传统节日。

清明节又叫踏青节，在仲春与暮春之交，也就是冬至后的第一百零八天。作为中国的传统节日，清明也是最重要的祭祀节日之一，是祭祖和扫墓的日子。

清明节气何谓“清明”？这一名称与此时的天气物候特点有关。旧时《历书》（排列年、月、节气等供人们查考的工具书，古时称“通书”或“时宪书”，封建时代由皇帝颁发，故又称“皇历”）上说：“春分后十五日，为清明时，万物皆洁齐而清明，盖时当气清景明，万物皆显。”西汉时期的《淮南子·天文训》记

载:“春分后十五日,斗指乙,则清明风至。”《月令七十二候集解》说:“三月节,物至此时,皆以洁齐而清明矣。”故“清明”有冰雪消融,草木青青,天气清澈明朗,万物欣欣向荣之意。“满阶杨柳绿丝烟,画出清明二月天”“佳节清明桃李笑”“雨足郊原草木柔”等佳句,正是清明时节天地物候的生动描绘。置此时刻,放眼田园山川,无不景清物明,置此春光的人们也都神清气明。

作为时序标志的清明节气早已被古人所认识,清明节大约始于周代,距今已有二千五百多年的历史,汉代更是有了明确的记载。在清明演变成节气名称之前,“清明”本为“八风”之一的东南风。所谓“八风”,是古人按照八个不同的方位,给这八个方位所吹来的风起的名字。按照古人的说法,“清明风”即清爽明净之风。后来,古人利用观星象、测日晷(按日影测时的仪器)的方法确定出“清明日”及二十四节气。西汉《淮南子·天文训》中载:“日行一度,十五日为一节,以生二十四时之变。斗指子则冬至……加十五日指乙,则清明风至,音比仲吕。”

清明时节,“木欣欣以向荣,泉涓涓而始流”,山川四野都一派万象更新的景象,人的精神也为之一新,“新”的意味十分浓厚。

杜甫在《清明》中描述:“朝来新火起新烟,湖色春光净客船。”古代没有火柴及打火机之类,原始人靠钻木起火,后来多

用两寸长的铁片（称为“火链子”）擦划击打火石（一种白色石头）生火，生活非常不便，平时只好长保火种。

到了清明，万物复苏，一年新的生活正式开始，人们要启用新火，便有了“改火”习俗，“颁新火”成为古时清明节的重要仪式。据唐代著作《辇下岁时记》所记，长安每年“至清明，尚食内园官于殿前钻木取火，先得火者进上，赐绢三疋、金椀（椀，同碗）一口”。得火之后，由百官逐一点燃廊下的火炬蜡烛，接着由皇帝赐新火。唐代诗人韩翃的《寒食》在描述这一景象时写道：

春城无处不飞花，寒食东风御柳斜。

日暮汉宫传蜡烛，轻烟散入五侯家。

新火象征新生，将火种发给官员和百姓，取“除旧布新”之意。宋代欧阳修、苏轼、王安石等人的诗词对颁新火均有描述。皇帝取火种后，会颁发给文武大臣和一些州府，州府也会举行仪式分发新火，邻里乡亲会去取到新火的人家“借火”。这种“借火”，不是为了做饭和点灯，而更是为了分享吉祥。后来随着取火方式变得先进而方便，“颁新火”的仪式才逐渐淡出人们的生活。

但是，我现在仍然记得，在我小的时候，即二十世纪四十年代末五十年代初，农村还没有打火机，人们也舍不得花钱买火

柴(虽然一盒火柴仅两分钱),早晨做饭时邻居间还会拿着引火麻秆“借火”。长辈们在田间干活,口袋里会装着火链子和火石,要吸烟时,就把纸媒子与火石贴紧捏住,再用火链子擦击火石,使其产生的火花引燃纸媒子。其他想吸烟的人,可以拿出麻秆或纸媒子近前“借火”。(纸媒子,用烧纸折叠成的小小条状引火物。)

自 2010 年以来,每逢清明,河南开封市就会在“开封府”广场举行“大宋开封府清明颁布新火大典”,再现历史传统。仪式中,“开封府尹包拯”行使官府职能,用道具呈现原始的钻燧取火,然后点亮各方民众提来的灯笼,向“京城”内外十厢一百二十八坊的百姓“颁布新火”,送上吉祥。这一颁火仪式,已成为当地的一种游乐项目。

在中华民族的传统文化中,清明最早只是一种节气的名称,将其变成纪念祖先的节日,则与寒食节有关(后面将介绍寒食节),据说是晋文公把寒食节的后一天定为清明节。在山西,大部分地区要在清明节前一天过寒食节,榆社县等地是在清明节前两天过寒食节,垣曲县则在清明节前一两天分别过“小寒食节”和“大寒食节”。

清明的意义,首先是节气的意义。我国古人根据对自然与节气物候的观察,将清明时节分为三候:一候桐始华;二候田鼠化为鹌;三候虹始见。

一候“桐始华”。桐,白桐花,中原及以南地区植物。这一

候是说，清明来到，白桐花开，芬芳怡人。春来万物复苏，到清明时节，阳气更盛，各种各样的花卉竞相开放。或许，在古人心中，白桐花开的日子稍微迟一些，恰好又在清明之时，所以才以此花作为清明节到来的标志。清明，行走在大自然中，看各种各样的花卉慢慢凋谢，一地芳华，不觉使人感伤。然而，在另一坡道上，忽见一农家小院里有棵高大的白桐树挺立在蓝天白云之下，兀自开出了满树白花，报以清明，给人惊喜。

二候"田鼠化为鴽"。鴽，指鹌鹑类的小鸟。这里并非说田鼠变成了鹌鹑，而是指鼠类多喜夜间活动，田鼠因白天阳气渐盛而躲回洞穴了，喜爱阳气的鸟儿则活跃起来。田鼠为至阴之物，鸟儿为至阳之物。此候之意，指阴气潜藏而阳气渐盛。鼠与鸟的行为，都是顺应了大自然的变化。其实，何止是鸟儿喜欢阳气渐盛的春季，就说我们人类，告别了冗长阴寒的冬季后，游走在春日里，看花开，听鸟鸣，晒太阳，吃春菜，也更能体会到阳春的美好。

三候"虹始见"。这里的意思是，时到明清，下雨的时候可以看到初现天空的彩虹。彩虹，阴阳交会之气，水气对阳光的反射，纯阴纯阳则无，若云薄漏日，日穿雨影，雨霁初晴，则虹见矣。另外，雨后的天空，尘埃最少，空气清洁，阳光透射力强，所以才使水气的微粒能够反射阳光，才能出现美丽的彩虹。

清明是表征物候的节气，含有天气晴朗、草木繁茂的意思。"清明断雪，谷雨断霜"，时至清明，华南气候温暖，春意正浓，

但在中原及华北地区，清明前后仍然时有冷空气入侵。例如近两年的雨水节气之后，我所在的中原城市及黄淮以北地区，雨水极少，春旱甚广，南方一些地区却雨水过剩，有些地方甚至遭到暴雨和冰雹的袭击。所以，同样是春耕，同样是种植，同样是田间管理，各地需要科学从事，因地制宜。

清明节，一年中唯一的一个节气与节日的叠加之节。在我那可爱的大别山故乡，清明已是草木葱郁，山花盛开，百鸟啼鸣，田地间一派农耕的繁忙之景（多年前的景象）。而在我的遥远记忆中，每到清明，我们都要在备好的空地和麦地里点播（或套播）花生、棉花、黄豆之类；将沤好的土肥挑送到南瓜地里，倒入扒好的一个个小坑，然后点进南瓜种子。菜园里，菠菜、油菜、黑白菜等越冬菜类已经腾地，茄子、辣椒、黄瓜、苋菜、荆芥、苦瓜、丝瓜等各类夏季蔬菜已经出苗或加紧种植。

清明节到来，另一个重大农时事项，就是浸泡稻种，将稻谷种子用清水浸泡起来，待其微微肿胀萌芽，再撒入抄好整平的育秧秧田（农民将此称为“下秧”）。记得家乡老农有句“清明谷雨前后秧”的说法，反映了农民们对稻秧农时的经验把握。遗憾的是，如今的故乡，只有极少的古稀老人留守着，他们大多已不再进行传统耕种了，田地大多都已荒弃，曾经热闹的春耕春种景象已不可寻，只有鸟儿依旧在山川林间啼叫忙碌。曾经那种过清明的节日气氛，也已荡然无存。

与清明节同时（或者前一两天）的，我国还有个寒食节，这

个寒食节同清明节一样古老。唐代诗人沈佺期在《岭表逢寒食》中写道:“岭外逢寒食,春来不见饧。洛阳新甲子,何日是清明。”这里将寒食与清明并提。虽然我们今天不再看重寒食节,甚至多数年轻人不知道我们还有这么个古老节日,但寒食与清明,一气双节,关联甚密,不可不提。

相传春秋战国时代,晋献公的妃子骊姬为了让自己的儿子奚齐继位,设计谋害太子申生,申生被逼自杀。申生的弟弟重耳为了躲避祸害,流亡出逃,受尽屈辱。原来跟他一道出逃的臣子,大多都各奔前程去了,只剩介子推等少数几个人一直追随着他。有一次,重耳饿晕了过去,介子推就从自己腿上割下一块肉,用火烤熟了送给重耳吃,从而挽救了重耳的生命。十九年后,重耳回国做了君主,成了春秋五霸之一的晋文公。

晋文公执政后,对那些与他同甘共苦的臣子大加封赏,唯独忘记了介子推。有人在晋文公面前为介子推叫屈,晋文公猛然忆起旧事,马上差人去请介子推上朝受赏封官。可是,介子推一直推辞不来,晋文公只好亲自去请。当晋文公来到介子推家时,介子推已经背着老母亲躲进绵山(今山西省介休县境内)。晋文公让御林军上山搜索,却没有找到。有人出了个主意说,不如放火烧山,把介子推逼出来。孰料,山火烧了三天三夜,终究不见介子推出来。人们上山一看,介子推母子俩抱着一棵大柳树已被烧死了。晋文公望着介子推的尸体哭拜一阵后,发现其脊背堵着的树洞里好像有什么东西,掏出一看,原来

是一片衣襟，上面题了一首血诗：“割肉奉君尽丹心，但愿主公常清明。柳下作鬼终不见，强似伴君作谏臣。倘若主公心有我，忆我之时常自省。臣在九泉心无愧，勤政清明复清明。”

“清明”二字，映着丹心，透着血性，重若千斤。

晋文公为了纪念介子推，在山上建起祠堂，把放火烧山这天定为“寒食节”，并晓谕全国：每年这天禁忌烟火，只吃寒食。第二年，晋文公领着群臣登山祭奠，行至介子推坟前，只见那棵被烧死的老柳树竟然复活，绿枝千条。晋文公望着复活的老柳树，好像看见了介子推一样。他掐了一根柳枝，编成圈儿戴在头上。祭扫后，晋文公把复活的老柳树赐名为“清明柳”，又把这天定为“清明节”。此后，晋文公常把介子推写着“清明”二字的血书带在身边，作为鞭策自己的座右铭。他勤政清明，励精图治，把国家治理得很好。

从那以后，寒食、清明便成了全国百姓的隆重节日。每逢寒食，人们都不生火做饭，只吃冷食。每届清明，人们把柳条编成圈儿戴在头上，把柳枝插在房前屋后，以示对忠君爱国者的怀念。另外，古人认为清明也是个“鬼节”，插柳戴柳亦有避邪之意。

二十世纪五六十年代的家乡，农村都很闭塞，农民也不富裕，甚至还很贫穷。但无论如何，人们都非常重视每一个传统节日。过节不在于穷富，穷富都有自己的过法。那时的清明节，农村正是春耕大忙却又青黄不接之际，人们缺粮少食。即

便如此，农家也都会郑重地过清明。当天或头一天，常见农民上街买一两斤大蒜苗（很长的大蒜杆），或者再买块豆腐。当天早上，取下挂在墙上的最后一点腊肉，用瓦罐煮熟，配上大蒜杆，便是一道最好的清明菜。再凑几样其他粗菜细菜，就是一顿清明饭。那天，亲戚朋友一般不串门吃饭，但已出嫁的女儿可应邀回娘家过清明。

清明时的树枝，都在灌浆萌叶，树皮也因有了新的水分而较为柔韧。孩子们常常砍一节笔杆粗、半尺长的柳条，轻轻捶打，用手搓捻，使其外皮与木质剥离，完整地抽下皮管；在皮管中间割出几个笛孔，然后将一端的外皮削成薄哨，这样就可以当小喇叭吹了，“呜哇，呜哇”，把它装在口袋里，上学的路上吹，放牛的山上吹……同时，清明是植柳的时节，人们会砍来垂柳的粗枝，栽插到塘埂、河堤等处，使之长成一棵棵新柳。俗话说“有心栽花花不发，无心插柳柳成荫”，柳条插土易活，可以使它处处成荫。

另外，清明节这天上午，我们小孩子会来到灶房，从母亲那里讨要一两截大蒜杆，用刀将下端白色部分纵向劈开若干瓣，浸泡在清水里，使其翻卷如花；掐来一两根垂柳的细条，连其绿色的叶芽和表皮捋到末梢，成为一朵绿花；再把柳条穿进蒜花，就成了绿蕊白萼的柳蒜花，十分好看。我们把它插在门楣，如同端午插艾，既有观赏价值，又是一种纪念，颇为有趣。

清明节的起源，另一说法是始于古代王公诸侯的“墓祭”

之礼，后来民间亦相仿效，于是祭祖扫墓经过历代沿袭，成为中华民族固定的风俗。寒食节与清明节本是两个不同的节日，到了唐代，将祭拜扫墓的日子定在寒食节，并下诏定寒食扫墓为“五礼”之一（五礼，指公、侯、伯、子、男五等诸侯朝聘之礼，亦指古代的五种礼制）。因此每逢清明节来到，“田野道路，士女遍满，皂隶佣丐，皆得父母丘墓”（柳宗元《与许京兆书》），扫墓成为重要的社会风俗。即便今日，不仅民间清明祭扫之风不减，官方也有清明祭祀人文始祖和古圣先贤的做法。

清明祭祖扫墓，谓之对祖先的“思时之敬”。明代地理文化著作《帝京景物略》记载：“三月清明日，男女扫墓，担提尊榼，轿马后挂楮锭，粲粲然满道也。拜者、酹（酒祭）者、哭者、为墓除草添土者，焚楮锭次，以纸钱置坟头。望中无纸钱，则孤坟矣。哭罢，不归也，趋芳树，择园圃，列坐尽醉。”由此可见，古代的扫墓情形，与今天的扫墓情形十分相似。当然，扫墓在秦以前就有了，但不一定是在清明之际，清明扫墓是秦以后的事。总之，清明节是中国民间最富悼亡追思和缅怀感恩意义的节日，是最宜寻根问祖和凝聚亲情的节日。晋文公与介子推的传说，其核心价值其实也是感恩。一个人如果连感恩之心都没有，就是对自身人格最彻底的否定。

置此清明，我那青山绿水的家乡，正如宋代诗人高翥在《清明》一诗中所写：“南北山头多墓田，清明祭扫各纷然。纸灰飞作白蝴蝶，泪血染成红杜鹃。”清明这天，从清晨开始，远

远近近的山野都不时响起阵阵鞭炮声，鞭炮响处飘起焚香烧纸的缕缕青烟。极少听到啼哭与悲声，青山旷野呈现的是一种节日气氛。这正如唐代诗人白居易《寒食野望吟》一诗所云："乌啼鹊噪昏乔木，清明寒食谁家哭？风吹旷野纸钱飞，古墓累累春草绿。棠梨花映白杨树，尽是生死离别处。冥漠重泉哭不闻，萧萧暮雨人归去。"这又如当今一首新诗所描写的："柳垂阡陌雨沉沉，千里子孙赶上坟。处处青山烟雾起，焚香祭拜悼先人。"人们本来是在祭奠逝者，但整个山川却充满一种喜气与野趣。

那些年代久远的坟墓，有的已经塌陷，有的长上了树木，终年无人看望和管理。立有墓碑的，可看出墓主的姓氏名号和生卒年月（如乾隆某年、道光某年、光绪某年等）；没有墓碑的，只是一个不知何人死于何时的土堆。墓主的后辈们或住在附近，或远道而来，只知道这些坟墓是本族姓的祖坟，但到底是谁、是不是自己脉系的、是哪个年代的，并不清楚。他们只在草地上挖取两块圆形"坟帽"，一反一正地扣在坟头上，并在中间压上一张烧纸。他们既不放鞭炮，也不烧纸磕头，直到下一年清明节，才再来看一下这些坟堆……如此扫墓完毕，人们各自回到家里，像串门归来似的，与家人一起过节吃饭，或者本户族的人聚在一起喝酒，说笑聊天。对此，八百多年前的高翥在《清明》一诗的后半部就已写得那么准确透彻："日落狐狸眠坟上，夜归儿女笑灯前。人生有酒须当醉，一滴何曾到九泉。"

清明这天清晨，人们早早起床，不吃早饭，第一件事就是带上烧纸和挖土添土的工具，去给故去的先辈们上坟。对户族中没有儿孙的逝者，也不忘前去上坟，同样添土、焚纸、磕头，以示尊崇和追记。

清明虽已仲春，气温仍时暖时凉。古时的清明时节，悲伤中的人们还要禁火吃冷食，有些老弱妇孺便耐不住寒凉，于是为了防止寒食冷餐伤身，就逐渐兴起了踏青、郊游、荡秋千、放风筝、踢蹴鞠、打马球、植树、插柳、拔河、斗鸡等户外活动，引导人们出门晒太阳，活动筋骨，美化环境、增强体质。因此，清明节除了祭祖扫墓之外，还有各项有意义的野外活动，使这个节日既有慎终追远的感伤情怀，还融合了欢乐赏春的气氛；既有生离死别的悲伤泪，又有一派清新明丽的生机。

据说，山东人过去清明踏青极为普遍，临朐、滕州的儿童一早就到村外踏青、放风筝。有的地方，儿童仰脸大口呼气，以泄内火。其中即墨人最重视清明节，这天一起床就换上节日服装，而妇女更是打扮得漂漂亮亮，到处串门，先看新媳妇“坐寒食”（要像婚礼那天一样在炕上坐着），然后去打秋千。秋千甩得越高，越是意味着生活红火。大家兴高采烈，女人们无不玩得痛快，因此当地有“女人的清明男人的年”的说法。

阅读文学价值颇高的《金瓶梅》，我们发现小说所写的明代山东，女人打秋千真就是一种清明习俗。其“祖本”《金瓶梅词话》第二十五回对此写得极其热闹：清明将至，西门庆大老

婆吴月娘在花园里扎了一架秋千,一群妻妾都来打秋千"以消春昼之困",她们有的站在彩绘踏板上抓着彩绳荡悠,有的站在一旁用力推送,彩裙飘飘,风情无限。三妾孟玉楼和五妾潘金莲一齐站在上面荡悠,由于兴奋耍笑,腿软脚滑,潘金莲摔了下来,还差点把孟玉楼连带着拉下。吴月娘说打秋千不能笑,据此还讲了个自己在娘家当姑娘时的故事:清明三月节,她同邻家周小姐等四个女孩打秋千,由于说笑,周小姐掉了下来,还把"身上的喜"给摔丢了,结果嫁人时的新婚之夜,新郎看她不是女儿身,就一纸休书把她退了回来……

说笑之中,这群妻妾将秋千荡起在"半天云里",玩得不亦乐乎。小说写的虽然是封建恶霸的家庭生活,但浓郁的生活气息却也真实地反映了古代的一种清明习俗。

现在的清明节,全国放长假,清明旅游、踏青赏春成为时尚的消遣方式,北爬长城,南赏菜花,西登华岳,东游古镇……处处赏心悦目,游者的欢乐消融了祭扫的感伤。但是,立体的人流,拥挤的游客,过度的开发,使得很多景观之地不堪重负,环境遭劫之处,清明之中少"清明"。

关于清明时节的饮食和养生,专家学者说法不一,不必过于拘泥。从我记事到六十年代初,清明时节已处青黄不接之际,不少人家已经断粮或接近断粮,每天干着繁重的农活,三餐却吃得十分节省,其中多用苜蓿、青菜、野菜、树叶、葛根、蕨根等代食。除去营养的极大欠缺,仅论其健康成分,并不亚于现

在看似丰盛却有着各种毒物残留的饮食。

清明时节是多种慢性疾病（如关节炎、哮喘、皮肤病、精神病等）复发之时，有慢性病的人要忌食“发物”。所谓“发物”，中医指为动风生痰、发毒助火助邪之食。同时，清明节气不宜进补肝脏，应多吃柔肝养肺的食品。例如荠菜，益肝和中；菠菜，利五脏；山药，健脾补肺；喝绿茶，可以起到养肝清目、化痰除烦、提神醒脑的作用。

在浙江余姚等地，有清明吃“青团”的传统习俗。每当清明时节，人们就采来艾草和一种叫青头的植物，焯水切碎后与米面掺在一起糅合，内包素馅，捏成一个个小包子一样的“青团”，顶部呈三角形，用蒸笼蒸熟后充满香气，好吃且保健，据说吃了“青团”，夏天不长热疮。旧时新媳妇过门之后，首先要学会做这种传统美食。

喝茶不仅是一种保健，也是品味一种文化。宋代苏轼的《望江南·超然台作》中有名句曰：“寒食后，酒醒却咨嗟。休对故人思故国，且将新火试新茶。诗酒趁年华。”饮上一杯当年的新茶，可能才是这一年真正的开始。孟元老的《东京梦华录》以及张择端的《清明上河图》中，都有当时汴河两岸茶坊生意兴隆的内容。在宋朝，清明节前采到的“头纲”新茶，清明前用快马送到京师，但皇帝也不能喝这批茶，而是要首先用于皇家祭祀，祭祀完后将茶赐给国家有功之臣。对此，欧阳修有诗云：“建安三千五百里，京师三月尝新茶。”最先尝新茶的不是

皇帝，而是国家的有功之臣。应该说，这也算是一种“清明”之风。

总之，清明不只是一个节气和节日，更是一种历史，一种文化，一种情怀，一种生活。在祖国广阔的大地上，这是一个值得珍惜的时刻。

无花无酒过清明，兴味萧然似野僧。
昨日邻家乞新火，晓窗分与读书灯。

北宋诗人王禹偁的《清明》，是清明节的又一种过法和格调。他说，我是在无花可观赏、无酒可饮的情况下过这个清明节的，这样寂寞清苦的生活，就像荒山野庙的和尚，一切对于我来说都显得很淡漠；昨天从邻家讨来新燃的火种，点亮窗前的油灯，坐下来潜心读书。

对于我们今天的人来说，不必像古代的诗人那样寂寞清苦，更无须借火点灯读书，但清明时节，春意融融，神清气爽，气温宜人，非常适合读书。如果我们不喜欢那种拥挤繁闹的旅游，不愿远劳看景，那就选择几本好书，坐在春光明媚的窗前阅读吧。

谷雨三月中

——唐·元稹诗选《咏廿四气诗》

谷雨春光晓，山川黛色青。
叶间鸣戴胜，泽水长浮萍。
暖屋生蚕蚁，喧风引麦葶。
鸣鸠徒拂羽，信矣不堪听。

谷雨：第六节气赏暮春

春眠不觉晓，处处闻啼鸟。
夜来风雨声，花落知多少。

这是我们非常熟悉的一首唐诗，我们读着孟浩然的这首《春晓》来到了暮春的谷雨节气。这首诗是诗人隐居在鹿门山时所作，意境十分优美。春天，有着迷人的色彩，醉人的芬芳，诗人都不去写，他只抓住清晨刚刚醒来的瞬间，从听觉角度着笔，写春之声：捕捉那处处啼鸟和昨夜的风雨，表达自己喜爱春天和怜惜春光的情感。特别是那潇潇风雨，虽然是春天的轻风细雨，但毕竟要摇落多少春花，带走多少春光。这首贴近生活、情景交融、意味隽永的诗句，很容易让我们联想到眼前的谷雨节气。

谷雨是农历二十四节气的第六个节气，也是春季的最后一

个节气，时到谷雨，已近暮春。

每年4月19日至21日(多为农历三月上旬至下旬)，太阳到达黄经30°时为谷雨。所谓“谷雨”，源自我国古人的“雨生百谷”之说。我国明代介绍植物栽培的著作《群芳谱》说:“谷雨，谷得雨而生也。”谷雨节气，降雨增多，雨生百谷，这正是越冬作物快速生长、秋粮谷物播种所需要的雨水。农人认为“清明断雪，谷雨断霜”，在中原及其以南各地，这都是播种栽植、种瓜点豆的最佳时节。气象专家表示，谷雨的到来，意味着我国大部分地区寒潮天气基本结束，气温回升加快，非常有利于谷类农作物的生长。可见谷雨的农业意义，是显而易见的。

谷雨节气，田园更新，万山叠翠。在我的大别山故乡，此时绿满山川，百鸟归林，充满生机。这时的小麦都已出齐麦穗，比小麦成熟略早的大麦正在灌浆垂穗，油菜都已谢花结籽，豌豆的豆荚亦趋饱满。以我小时候放牛的经历去看，爱到他人豌豆地偷吃生豆角的放牛孩子，这时多了一项“春天零食”。

此时，漫山遍野，草木葳蕤，满眼葱翠，放牛孩子十分活跃。把牛赶到山上，可以“牵放”(拉着牛鼻绳放牧)，也可以“抛放”(将牛鼻绳挽在牛脖子上任其自放)。可爱的牛们，睁着圆圆的大眼，闪着长长的睫毛，轻轻甩着后尾，嘴巴一起一伏地低头啃草，我们则嬉戏着，唱着山歌小调，或者寻找和探究树上的新鸟窝，或者在茅草丛中抽取尚未变老的甜嫩茅针，寻找檀树和野月季的鲜嫩枝条等“野生零食”。当沁人心脾的清香飘

来，瞩目附近，定能找到三两枝正在绽放的兰花……

因为此时多雨，放牛时常被雨淋，亦能看到山泉涌流，溪涨塘满，故特别喜欢宋代雷震的《村晚》：

草满池塘水满陂，山衔落日浸寒漪；
牧童归去横牛背，短笛无腔信口吹。

默诵着这首古诗，就觉得苦寒的牧牛生活其实常处这种生动的意境之中。如果没有置身山区农村并上山放牛的生活经历，是很难体会这种意境的。

故乡没有牡丹，但在中原地区，民间流传着“谷雨过三天，园里看牡丹”的说法。其实，这是过去的说法，现在气候变暖，牡丹花期都已提前，近年来每到清明节前，就已有游客前往河南洛阳、山东菏泽等地观赏早开的牡丹了。至于唐代诗人刘禹锡所说的“惟有牡丹真国色，花开时节动京城”的“动京城”盛况，即牡丹的大规模盛开，现在也多在谷雨到来前后。

在节令较早的南方地区，谷雨时节，“杨花落尽子规啼”，柳絮飞落，杜鹃夜啼，樱桃红透，自然景物告示人们：时至暮春，即将入夏了。这时，若潜心春读或写作，偶向窗外望去，那正如宋人叶采的《暮春即事》所写：

双双瓦雀行书案，点点杨花入砚池；

此情此景，随着气温变暖，甚至会提前在谷雨节之前出现了。

在我们小区，这时除了长叶最晚的枣树和柿树，其他树木都已经长齐了新叶，清明前后开出的各种花，基本都已败谢。埋在花盆里的老红薯，已经冒出紫红色的幼苗。

此时此刻，谷雨晚春，诗一般的意境早已呈现面前，走入生活，于我是那么直观。几前之天，从路边小菜市买回榆荚（俗称“榆钱”），拌面粉蒸熟后可炒可凉拌，吃了一回晚春的赐食。昨天和今天，又按同样的方法，吃了两次槐花。中原地区多槐树，此时正是吃槐花的大好时机。

至于杨絮、柳絮四处飞扬，过敏体质的人必须注意防止过敏性鼻炎、过敏性皮炎、过敏性瘙痒、过敏性哮喘等花粉症的发生。“飞花”之天，出门时应“武装”好自己，也不要在室外晾晒衣服被褥。

二十世纪五六十年代，农民生产的粮食，要首先完成上交国家公粮的任务，而且上面经常超量征收（省、县、区、公社的干部都层层虚报粮食产量，公粮任务加码），加之“极左”外交路线下将大量粮食“援助”到国外，每到这个青黄不接的时节，一方面缺粮少食，一方面身处农忙，体力消耗极大，人们每天感到饥饿无力。好在这时的青菜、野菜和可食的树叶多了起来，

我们在生产劳动之余采集代食之物，努力地度过“春荒”。

我们的祖先将谷雨的“三候”分为：一候萍始生；二候鸣鸠拂其羽；三候胜降于桑。

一候“萍始生”。中国有一句成语叫“萍水相逢”，指素不相识的人偶然相遇。还有“萍踪”一词，形容某人踪迹漂泊不定，像浮萍一般。这里的“萍”，乃是一种漂在水面的水草。古人认为，谷雨之日，萍开始生长，萍水始相逢。小时候生活在农村，常在稻田、水塘、坑池、河湾静水等处看到这种水生植物。绿色的圆形浮萍，大小近似我们现在使用的一元硬币，常有一些或飞或跳的水面昆虫在上面歇息。还有一种小浮萍，只有指甲盖大小。在家乡，浮萍的旺盛生长，是在入夏之后。人们有时用网兜捞起浮萍，拌进谷糠麦麸喂猪，猪都很爱吃。但近几十年来，由于除草剂的大量使用，浮萍已经近似灭绝，很难看到了。

二候“鸣鸠拂其羽”。谷雨后五日，鸣鸠拂其羽。这里的“鸠”，乃指布谷鸟。元末明初军事家、政治家、文学家刘伯温有诗曰：“鸣鸠语芜声相应，又是人间一度春。”布谷啼叫，田间已长杂草，预示春天要结束了。这一候是说：谷雨之后，布谷鸟也已飞来，一边鸣叫，一边梳理羽毛。布谷鸟是一种节气感很强的鸟，因为它的叫声近似于“布谷”，又与“播谷”近义，所以被称为“布谷鸟”。在江淮至华北的广大区域，每当小麦接近成熟之时，就能听到布谷鸟的叫声，而且夜晚和黎明时分的

叫声更为清亮，声声催动乡间农人，提示人们不要耽误收割和播种的农时。在农家人的心中，布谷鸟不仅是益鸟，而且是最有代表性的春鸟。

三候“胜降于桑”。胜，戴胜鸟也。桑，泛指树木。在布谷声声满山川的时候，“戴胜降于桑”的第三候随之而来。戴胜鸟一身花色，头顶一撮鸡冠形彩色羽毛，故又俗称“鸡冠鸟”。这是一种不易见到的珍稀鸟儿，谷雨前后在中原地区出现。非常幸运的是，春暖花开之后，竟有戴胜鸟光临我们小区。我暗中观察发现，只见它将又长又尖的细喙快速插入土中，从土里叼出小蚯蚓等吞食。

谷雨“三候”，古人所取的三种代表性物候，是经过长期观察和精心挑选的。

有雨才生谷，有谷才养民。我国古人为什么用“谷雨”命名这个节气，除了“雨生百谷”的说法，还有个美丽的传说——这要从仓颉造字说起。

原来，开天辟地之后，人类几十万年都没有文字。传说到了黄帝时代，黄帝的史官仓颉立志造字，造福于民。他辞去官职，遍访九州，然后独住一处，潜心造字。造了三年，造出一斗油菜籽那么多的汉字。黄帝听到这个消息后大受感动，决定奖个金人给仓颉。但仓颉觉得自己做了应该做的事，不应受到这样的重奖。他请人抬着金人送到黄帝宫中，说这是天下之物，自己不能私占。过了四五天，突然飞来一道霞光，金人不见了，

黄帝也不清楚金人去了哪儿。当晚，睡梦中的仓颉听见有人大喊："仓颉，黄帝奖的金人你不要，你想要啥？"仓颉回答说："我想要五谷丰登，让天下的老百姓都有饭吃。"第二天，天气晴朗，万里无云，仓颉正要出门，却见整个天空都在下五谷，那谷粒下得比雨点还密，地上积了一尺多厚才停住。对此，乡亲们十分惊讶，都高兴地往家里收谷子，家家都堆满了五谷。黄帝听到这个奇事，便把下"谷子雨"这天作为一个节日，叫作"谷雨节"。

传说是民间的一种颂扬，但仓颉造字确有真实的记载。仓颉造字，无疑是一项伟大的创造。在陕西一些地方，民间曾有"谷雨祭仓颉"的习俗。民众一直延续着这一汉代以来流传千年的传统，将仓颉视为"文祖"，始终感念着他的功德。建在陕西白水县的仓颉庙至今已有两千多年的历史，受到历代民众的供奉，民国时期爱国志士于佑任先生为该庙题写了"文化之祖"的匾额，解放军战争中西北野战军司令员彭德怀亲自起草了保护仓颉庙的手令。

仓颉等中国古人创造的汉字，全面赋予每个字的字形、字声、字义三个维度，每个字不仅可以组合造句，而且可以单独使用，并且具有审美价值，都可以写出书法艺术。数千年后的今天，无论社会和科学技术如何发展，汉字都始终充满生命活力。例如当今不断发现的金属元素和化学元素的名称，虽然古人造字时没有，然而古人所造的汉字里却都有，完全能够满足现代

人的需要。

中国有多少汉字，就有多少故事。世间万物，皆入汉字，一字一画，能将日月星辰、风霜雨雪、山川河流、林木花草、人物鸟兽、天文地理、科学技术、农业生产、世界未来、伦理纲常等，统统象形成字。凡此种种，特行独立，仪态万方，唯有汉字。这是多么独特而伟大的文化成就啊！

当然，上天是不会下"谷子雨"的，只有"春种一粒粟"，才能"秋收万颗子"，每粒粮食都需要经过辛勤的劳动才能得来。那个美丽的传说，无非是要我们记住"造福"才能"得福"的道理，要我们记住为中华民族做出了伟大贡献的古圣先贤，记住善有善报的朴素道理，记住尊天敬地的传统文化内涵。这些，便是我们民族的价值观。

在这"谷雨"前后的农历三月初三，还是轩辕黄帝的出生日。后人为纪念轩辕黄帝的丰功伟绩，于每年三月三举行祭拜活动，以记取中华之魂、民族之根，追思先德，认祖归宗，绵延香火，凝聚族魂。历朝历代，对此均奉以国祭。

三月三这天，还是传统民俗中的"上巳节"，据说这天亦为城隍诞辰日。凡供奉有城隍的寺庙，这天都要举行迎神赛会，搭台唱戏，四周老百姓则前往上香、祭拜、看戏、赶热闹。在我们家乡，就曾有这种活动。

家乡的三月初三"上巳节"，虽然并非通行节日，人们却约定俗成，把它当作一个传统节日来过：吃蒿馍，看鬼亮。

家乡生长了一种特有植物，被称为荠蒿。每年农历三月初，荠蒿从旧株老兜里萌发长出，翠绿鲜嫩，摘叶闻之，异常清香。三月三前夕，家家户户都用舂米用的石碓舂出一些大米面，三月初二晚上，面掺甜酒曲，发于盆内。三月三清晨，将采回的新鲜荠蒿切碎，掺在发好的米面中，蒸成蒿子馍。蒿子馍蒸熟，热气中弥漫着特有的香气。酥软的白馍上，均匀地缀满点点绿蒿，既好看，又好吃。据说，吃了蒿子馍，这一年身上不会长疮。的确，荠蒿有消炎、镇痛、化痈、清肺、利肝、祛邪之功。

这天早上出工生产队的集体劳动时，妇女们都带上一两个自家的蒿子馍，分掰给众人，相互品尝，交流手艺。

当天晚上，人们来到视线开阔之处，在漆黑的夜幕中静观各个村头、路口及劳动场所，期望看到鬼亮，猜议着邻村中某人这一年的生死。其实，很多人都是"小孩放炮"——既爱又怕，难免失望而归。

记得有一年的三月三夜里，我和哥哥摸黑来到东山头看鬼亮，夜幕漆黑，心里怯怯的。正在此时，背后的树丛突然哗啦啦一阵恶响，随即一物猛扑上后背，两手搭住我的肩膀，嘴巴抵着我的脖子喷热气。顷刻之间，我头皮发麻，嗓子发干，吓得想喊也喊不出声来。数秒钟之后，我哥才喊了声："狗子！"这时我才发现，是我家的大花狗将前脚搭在我身上，狂热地表示亲昵。

因为自己怀念那种遥远的记忆和美食，今年年初在阳台上栽植了一盆河南新县朋友送来的故乡荠蒿。开春之后，长出一

盆翠绿的嫩蒿。三月三那天,终于吃上了思盼多年的蒿子馍。

在贵州省黔东南苗族侗族自治州黎平县肇兴侗寨,每年的谷雨节是最浪漫的日子。有女儿即将出嫁的人家,这天会蒸出上百斤甚至二三百斤大米的乌米饭,当作“喜糖”招待来客。所谓乌米饭,是用当地的乌树叶汁浸泡糯米染色的。上门讨要乌米饭的人越多,越说明这家姑娘有人缘,全家人越觉得有面子。谷雨节之夜,寨子里的未婚男青年会趁着夜色,冒着被“打花脸”的风险,以布蒙面,将糖果丢进自己暗恋的女孩家里。女孩子们则手疾眼快,趁机扯下蒙面布,将锅灰抹在男青年脸上,以便认清是谁在眷恋着自己。男青年也很愿意被“打花脸”,它标志着暗恋的圆满结束。这个源于明代万历年间的习俗,已经延续了四百多年,是对农耕文化和婚恋习俗的双重表达,谷雨节也就成了这儿的“爱情节”。在淅淅沥沥的细雨中,恋人们共打一把花伞,漫步在乡间小径,闻旷野草香,听鸟儿歌唱,别有一番谷雨情致。

在湖北、山西、山东、陕西等地,旧时谷雨之日,要将年画一样的道教神符贴在门上,名曰“禁蝎贴”,又称“谷雨贴”,上面刻绘有神鸡捉蝎、张天师除五毒的形象,有的还附有诸如“谷雨三月中,老君下天空,手持七星剑,斩杀蝎子精”的文字。张天师为道教门派之一的“正一道”龙虎宗各代传人的称谓,湖北武当山供奉着张天师雕像,深受民间敬奉,人们赋予了他很多消灾赐福的神功。

陕西北部和关中一带的“禁蝎”咒符，以木刻印制，上面印有“谷雨三月中，蝎子逞威风；神鸡叼一嘴，毒虫化为水”的咒语，画面中央雄鸡衔虫，爪子下还按着一只蝎子。在《西游记》第五十五回，孙悟空、猪八戒都敌不过蝎子精，观音菩萨也自知近它不得，只好让孙悟空去请二十八星宿之一、司晨啼晓的昴日星官。昴日星官原本是一只双冠公鸡的化身，他现出大公鸡的本相，对着蝎子精啼叫一声，蝎子精即刻现了原形，再啼叫一声，蝎子精浑身酥软，气绝身亡。

清乾隆六年《夏津县志》记载：“谷雨，朱砂书符禁蝎。”可见“谷雨禁蝎”是有来历的。以前生活在农村，的确发现鸡不怕蜈蚣、蝎子等毒虫，能够将其啄食。时到谷雨节气，各种毒虫开始肆虐，“五毒”之一的蝎子危害尤甚，所以旧时“禁蝎”除去迷信成分，也反映了人们驱除害虫及渴望平安的心愿。

在一些沿海地区，渔民过“谷雨节”已有两千多年的历史，清朝道光年间将“谷雨节”易名为“渔民节”。每年谷雨这天，沿海的渔民都要举行祭海活动，祈求海神保佑，出海平安，鱼虾丰收。今天富裕起来的山东荣成渔民，谷雨这天仍要隆重祭海，向海神娘娘敬酒祭拜，然后扬帆出海捕鱼。

过去，一些乡村还有“走谷雨”的谷雨风俗。谷雨这天，妇女们穿戴一新，走村串亲，有的则到野外走一圈就回来。谷雨天，风和日丽，草木青青，百鸟啼鸣，人心爽快，一直忙碌家务的妇女们忙中偷闲，出外感受一下清新的气息，与亲戚邻居见见

面，共话一番家常，都在情理之中。实在太忙的，只在野外走一圈，向天地求个好运，也算不负春光。

现在，由于城镇化的推进，承载着中国传统文化的农村日趋凋落，那些意义或大或小的传统和习俗已经淡化，有的早已被遗弃。对于大自然的恩赐，本应懂得天人合一的年轻人，不论学历高低，都已不像前辈那样感激和崇敬，他们熟悉、崇拜和最感兴趣的，是那些娱乐明星和所谓“网红”。

谷雨之后，接着就是立夏了。我所处的中原地区，气温已经上升到12℃～26℃了。华南已出现30℃左右的气温，午后有了炎热之感。春雨贵如油，“油”多也发愁，华南已进入主汛期，有些地方已闹水害。曾经穿开裆裤的农村孩子，这时都开始玩水玩尿泥了。而在青海、西藏、新疆、内蒙和东北一些地区，还大雪纷飞，一派隆冬景象。这说明，我国地域辽阔，气温差别巨大，节气的表现及其物候特征并不一致，相对应的农时农耕也因地相左。因此，国家有关部门对农业生产的指导要当内行，要熟悉各地农时，不可主观臆测，搞瞎指挥。

雨频霜断气温和，柳绿茶香燕弄梭。

布谷啼播春暮日，栽插种管事繁多。

谷雨时节的乡情与农事，这首当代《谷雨》写得恰如其分。谷雨时节，雨水明显增多，对谷类作物的生长发育关系颇大。

雨水适量，有利于越冬作物的生长拔节和春播作物的播种出苗。古代所谓“雨生百谷”，反映了“谷雨”的农业气候意义。在我的大别山家乡，农民有“清明谷雨前后秧”的农谚，撒种育秧就在谷雨过后这段时间。此时的农事很多，例如往稻田挑送家院肥、土沤肥、牛栏肥等。为了繁殖红薯的苗藤，红薯种子已开始埋植。

远在新石器时代甚至更遥远的时候，我国先民就已经栽培水稻。在长久的实践中，人们积累了丰富而成熟的种植经验。

育秧的秧田，谷雨节之前早已用牛粪熏好土层。被牛粪“秋”过的秧田，良好的肥力一直保持在一个个小金字塔般的土丘里。谷雨之后，将那些土丘挖开扒散，平整秧田。“秋”过的秧田充满肥力，但这种肥力容易挥发流失。土丘破开扒散之后，不能让它露天过夜，因为一经日晒或夜露，熏进去的肥力就会丧失，所以必须立即放水进去，浸泡起来。或者先灌水，后扒土丘抄田。

如果天气没有明显的春寒降温，就要将灌了水的秧田反复抄耙，整细抄平，然后放掉过多的表水，拉起一根长长的粗大草绳，两人各站秧田两边，各拉草绳一端，在田泥上反复拖拉，把秧田表层的泥浆拉匀拉平。接着，均匀地撒进已经浸泡发胀、微微萌芽的谷种。播撒谷种前，适当地停留小半天，让泥浆表面稍稍沉淀，使得撒进去的谷粒落田沾泥而又不下沉泥中。谷粒过于下沉入泥，将来拔秧苗时不易拔起，容易将秧苗拔断。

同样，如果播撒谷粒后要下雨，就赶快放水进去淹住谷粒，以免雨点将谷粒砸进泥里。

谷种落泥生根，新芽十分娇气。要在无水的状态下适度晒一晒秧田，增加田泥温度，促进新芽生长。但如果晾晒过度，田泥变硬，以后拔秧苗也不易拔起。所以，晒田、淹水的火候就像烹饪佳肴，一定要掌握得当。如果连逢低温、梅雨，谷芽会受冻，烂根而死，易误农时。对此，夜间需要向秧田补水，适当将芽苗泡在水里以御寒，有的要在秧田四周点起火堆火把以驱寒气。总之，农民种庄稼，跟呵护婴儿一样，既需要管理技术，更需要时时操心。对于他们来说，没有粮食收成就不能活命，而每一粒粮食都来之不易，都饱含心血和汗水。

中国的传统农耕，无不充满着农民的勤劳和智慧。节气一个紧跟一个，农时一环扣着一环，千百年来的农民们都不曾无故延误农事农耕。

说罢农事说养生。时至谷雨，已是暮春，养生可归四句话：衣，不宜再“春捂”；食，要少酸加辛；住，常开窗通风；行，多室外运动。春季人体肝气当令，谷雨前后之脾也处于旺盛时期，体内积蓄的阳气此时向外生发，所以我们既要防寒，也要抑制“春火”，要多食大枣、枸杞、百合、萝卜等微甜性平之物。当室外空气不那么污染的时候，应适时开窗引进自然中的清新阳气。

另外，谷雨品喝“雨前茶”，是人们的一件快事。谷雨时节

采制的春茶，芽叶肥硕，色泽翠绿，富含营养，香气怡人，与“清明茶”同属佳品。这可谓“诗写梅花月，茶煎谷雨春”，又如《神农本草》所说：谷雨茶，久服安心益气，轻身不老。

明代许次纾在《茶疏》中谈到采茶时令，曾说：“清明太早，立夏太迟，谷雨前后，其时适中。”还有人谈及品茶、品水、煎汤、点茶这四种饮茶方法，认为品茶应品谷雨茶。

中国茶叶学会曾倡议，将每年农历“谷雨”这一天作为“全民饮茶日”，举行各种与茶有关的茶文化活动。我国南方一些地方有“谷雨摘茶”习俗，谷雨这天一定要摘一些新茶回来喝，说是谷雨这天喝茶会清火、利肝、排毒、避邪、明目。

由此可见，健身保健，谷雨饮茶、饮谷雨茶，不可或缺。小时候曾在山上放牛，清明、谷雨时节喜欢顺便摘取一些野山楂的芽尖嫩叶，拿回家趁鲜泡水当茶喝，其味清香怡人，其功解渴祛火，想来也是很不错的“春饮”。

写到这里，回到整个谷雨农事上，突然想起一位网友“杏坛归客”写的《谷雨》七绝：

柔风春气日融融，农事劳劬马达隆。
雨霁麦禾芳草湿，叶浓嘉木野畴葱。
家燕乡梓初晴秀，芍药天香别样红。
应学田间勤稼穑，种粮岂靠妪和翁？

这首诗生动地概括了谷雨时节的景物和农事，但最令人感兴趣的则是最后两句："应学田间勤稼穑，种粮岂靠妪和翁？"是啊，在事关农耕要务的谷雨时节，这两句可视为最为恳切的"劝农"之言和谪问之意，有着十分现实的指向和意义。"种粮岂靠妪和翁？"这一恳切而焦虑的发问，是在问谁呢？对此，值得全社会进行深思。

立夏四月节

——唐·元稹诗选《咏廿四气诗》

欲知春与夏，仲吕启朱明。
蚯蚓谁教出，王瓜自合生。
帘蚕呈茧样，林鸟哺雏声。
渐觉云峰好，徐徐带雨行。

立夏：第七节气斗芳菲

草木知春不久归，百般红紫斗芳菲。
杨花榆荚无才思，惟解漫天作雪飞。

唐代诗人韩愈的《晚春》一诗，在表现节气物候上颇富奇趣。乍一看，只是一幅百卉争奇斗艳的“群芳赛”：春将归去，似乎所有花草树木都得到这个消息而要留住她，于是各使招数，争芳吐艳，一时间万紫千红，繁花似锦。可笑那些乏色少香的柳絮、榆荚也不甘寂寞，于是化作飞雪，随风起舞。可你再进一步，又不难发现，这首诗的生动与拟人化的手法不无关系：无情的“草木”竟然能“知”、能“解”、还能“斗”，彼此还有“才思”高下之分。诗中寄予的生活哲理自不必说，似是在劝人珍惜春光，抓紧时间勤学苦干，以免如同杨花榆荚，白首无成。如此晚春的描写抒情，已是浑然极致。

大自然中的草木花卉也以惜春之情，再作一番芳菲之艳的展现，无疑指明这是春夏更替之际了。在我们小区就可看到，谷雨节之后，各种伺春的花卉虽已先后凋谢，但一种迎夏的小野花却开遍草地，星星点点，绿草黄花，一片绚烂。花期较晚的紫藤也还在开花，花串硕大，满架紫蓝。在放牛的山上，各种牧草都已长齐长高，早一茬的兰花、蒲公英、野月季、丝茅花等都已开败，新一茬的月季花、金银花及各种略晚的野花却在初开或盛开。此时的城市公园里，牡丹仙子已归去，芍药月季满园开，初夏的脚步，可闻亦可见。春光未尽，立夏已来。

立夏，农历二十四节气中的第七个节气，夏季的第一个节气，表示孟夏时节的正式开始。

每年5月5日至7日（农历三月下旬至四月中旬），太阳到达黄经45°时，为“立夏”节气。此时，“斗指东南，维为立夏，万物至此皆长大，故名立夏”。立，有起始之意，夏季自此开始。曾有考证称，远在战国末年，立夏之节就已确定。不过我认为，农历二十四节气是我国先民统筹观测制订，不会是单个确立的。在经验感知上，立夏到来，气温明显升高，炎暑将临，雷雨增多，万物生长，欣欣向荣，夏季的物候特征正逐一呈现。

《月令七十二候集解》说：“立，建始也；夏，假也，物至此时皆假大也。”这里的“假”，即“大”的意思，指各类植物和农作物经过一个春季的生长，此时已经“长大”，或者定型，或者成熟，或者结果。按实际气象，由于我国地域辽阔，华南地区已达到

22℃以上的平均气温，早已进入夏季；而东北和西北的部分地区，这时则逗留在春天，甚至刚刚进入平均18℃上下的春季气候。近年来，每到立夏时节，北京、西安、天津、济南、郑州等地的气温不时突破30℃，黄淮以南大部分地区先后降雨，而北部、西北部一些地区的气温仍在17℃上下徘徊，并经常出现大风扬沙的恶劣天气，有的地方"五一"节还下了交春迎夏之雪。

立夏到来，春姑娘换装隐去，夏大姐笑颜而来。南宋诗人陆游曾在《立夏》一诗中这样描写道：

赤帜插城扉，东君整驾归。
泥新巢燕闹，花尽蜜蜂稀。
槐柳阴初密，帘栊暑尚微。
日斜汤沐罢，熟练试单衣。

时到立夏，各种自然景物正在向夏日过度，人们的生活也在与自然协调，例如"日斜汤沐罢，熟练试单衣"（黄昏后用热水洗过澡，将旧有的单衣试穿在身）。大街上，"二四八月乱穿衣"的现象，在不同年龄和体质的人身上多有体现，而爱美的年轻女士则早已是"光腿一族"。综合全国来看，仲春、暮春和孟夏的不同特征正交替于各地，此时正是"百般红紫斗芳菲"的时节。

如同其他节气，古人也将立夏分为"三候"：立夏之日，蝼

蝈鸣；又五日，蚯蚓出；再五日，王瓜生。

蝼蝈，又称蝼蛄，也有农民将其称为“土狗子”，喜欢在潮湿温和的环境里生活，善于钻土打洞，经常咬食农作物的根部，是典型的地下害虫。菜园里的菜苗，常被它咬食了根部而枯死。立夏时节，这一害虫就开始活跃起来，昼伏夜出，发出“吱吱”的鸣叫。种菜农民会根据它的踪迹，掘土寻找，将其消灭。

这一节气中，人们首先可听到田野里的青蛙叫声，接着大地上可看到蚯蚓往外掘土，然后是瓜蔓的快速生长攀爬。如此“三候”，此时在北方地区还不够明显，而在我的大别山故乡及邻近的河南中南部，季候就十分吻合，或者还略早一些。

曾经的家乡，这时的田野、沟渠、小溪、水塘、冲坑、水凼，清水流淌满溢，水草成长日盛、小鱼细虾开始繁殖。原来蛰伏着的青蛙，已经活跃于水中，昼夜鸣叫求偶，大量繁殖蝌蚪。农民在水田里耕整作业，常有许多蝌蚪被水浪冲出，晒死在田埂或路边，成为鸟禽的食物。作为候鸟的白鹭，这时已从遥远的南方迁徙而来，飞翔于翠绿的山川和田野之间，如同洁白的天使……我早年在家乡务农时，曾用鸟铳打伤一只在稻田觅食的白鹭，至今愧悔不已，深感罪过。

蚯蚓是一种分布极其广泛的软体动物，繁殖力极强，以腐殖物及有机泥土为食，能起到松土肥地的作用。它是地地道道的阴物，一生都生活在潮湿阴暗的土壤中，整个冬天都蛰伏于

地下。当阳气旺盛的立夏来到，它就开始活跃起来，掘土、钻洞、寻食和繁殖，会将掘动和吃下去的泥土排送到地面，地面上便出现条状或螺旋状的堆积物。下雨的时候，它会钻出地面，四处爬动。农民犁田耕地时，喜鹊等鸟儿会跟在后面，捡食翻出的蚯蚓及其他昆虫。

立夏时节，家乡的山野，早前的春花已谢，但金银花、杜鹃花、茅草花及一些迎夏的野花则相继开放。山上的板栗树亦不示弱，此时已开出二三寸长的花串，条条缕缕倒垂枝头，浓郁的香气散发于林间与山野。种在地头和菜园的南瓜、黄瓜、豆角之类，均已长出带缠丝的藤蔓，于是人们在旁边插上树枝竹条，搭好爬藤的瓜架子。

南瓜、黄瓜、甜瓜、豇豆以及叶菜之类，从出土后的幼苗开始，就极易遭受虫害。于是，我们从厨房柴灶里掏出一些草木灰，清晨薄薄地撒在带露的瓜苗瓜叶和菜叶上，害虫便不会啃咬瓜苗瓜叶和菜叶。这种传统的治虫方法，极有效地抑制了害虫，不仅效果好，而且没有任何污染，绝不会残留如今那些有毒的农药。

时到立夏，山间、田野、小村里，带着花香、草香、土香、树叶香的空气，城里人万金难求，村民农人却置身其间，喉鼻及五脏六腑都清润通透，无不心旷神怡。清晨，洁白的初夏浓雾，让人看不见数步之外的物体，但纯粹的水气白雾里，同样混合着草木与泥土的芬芳……生活在如此洁水、净土、清新空气之间，故

乡的人们不曾罹患任何癌症，一例也不曾有过，只是近几十年来，农药、化肥、除草剂的滥用和现代垃圾食品的下乡，才使乡亲们像城里人一样，生出各种稀奇古怪的疾病来。

明代人《莲生八戕》一书写道：“孟夏之日，天地始交，万物并秀。”在中原地区，这时夏收作物进入生长后期，冬小麦已扬花灌浆，大麦和油菜籽已近成熟而即将收割，夏收年景基本定局。故此，农谚有“立夏看夏”之说。只是现在的农村，例如我的家乡农村，只剩下几个古稀老人，过去一季小麦一季稻的田地已无人耕种，多年之前已经看不到一棵小麦，“立夏看夏”看不到什么“年景”了。

在曾经的故乡，蓄养了一冬一春的冲田（山冲水流之田，亦叫水田），以及种植了苜蓿（俗称草子）的稻田，此时都要翻犁一遍，开着紫色小花的苜蓿被翻进泥土，沤作有机肥料。此外，翻犁过的其他稻田，包括随后收割腾出的麦田，人们大量采集野蒿等植物青稞，将其均匀地撒在田里，用脚踩入泥中，使之沤烂成肥，以壮稻秧，增加稻谷产量。这种传统的肥田做法，农民称为“打青肥”。每日天刚微明，我们就挑着竹篼子，漫山遍野地“打青肥”，将采集的一担担青稞植物挑进水田，由生产队的会计过秤折算工分后踩进田泥。那时的粮食，之所以香甜好吃，富有营养，完全得益于种植传统和有机肥料。

那时，我在放牛间隙，以及放学之后，也经常参加生产队的“打青肥”等劳动，给家里挣工分。十几岁的少年，一天打两三

担植物青稞，每担一百多斤，忽悠忽悠地挑送到田间。生活清贫，赤脚上山，常感饥饿，汗流浃背，但男男女女，说说笑笑，快快乐乐，人们的“穷快乐”不亚于今天所谓的“幸福感”。走在山边田野，看着青山、白水、飞鹭、牛前人后的耕犁，听着上下梯田的放水声、耕犁者的喝牛声，并不懂得欣赏且无暇欣赏的我及其他农民无不意气风发，洋溢着劳动热情。也许，这就是哲学，这就是物质与精神的“二律背反”。

立夏时节，淮河以南地区即将进入“双抢”（夏粮抢收与稻秧抢栽）的农耕大忙时期，家乡的农民们正在为此做着各种准备。育秧的秧田，在精心的管理呵护中，清明谷雨时节播下的谷种，慢慢长出鲜嫩的秧苗，秧苗由淡淡的鹅黄变为淡淡的草青。立夏时节，秧苗已经长到两寸多高，整个秧田像绿毯一般，山风吹拂，起起伏伏，秧苗叶儿变幻正反色相，色彩随之浅浅深深。秧田里，如有“长虫”（蛇）爬过，秧苗里会留下弯弯曲曲的压痕，形成一道优美的沟线。据此沟线，可知那条蛇的大小。

立夏时节的秧苗管理，要进行第一次“提稗子”。在拔苗栽秧之前，要先后三次“提稗子”。这“提稗子”是个需要慧眼和耐心的活儿，要躬身于秧苗之上，仔仔细细地分辨和找出稻苗里的稗苗，将其连根拔除。如果缺乏耐心，辨认不准，便会良莠不分，不仅找不到稗苗，甚至可能稻除而稗蓄。我曾在《稻形与稗影——关于美的絮语》一文里提到，稻苗与稗苗，一样的形态，一样的翠绿，叶梢一样顶着晶莹的露珠，闻之一样的嫩

香，几乎没有两样。细细观察，才能发现，稗苗的绿色比稻苗的绿色微微深艳一点儿，细小的白色茎颈上没有稻苗那样的微细绒毛。在这一幼年阶段里，稗苗同稻苗一样鲜美可爱。因此，任何一片稻苗里，很难认完拔尽稗苗。当其栽插分蘖之后，稗苗愈见出类拔萃，比稻苗更加耐肥，更加挺拔，更加茁壮，更加葱绿。当稻子业已成熟，缓缓垂下金色的谷穗，叶子亦已枯黄之时，稗子仍然茎叶挺立，鲜嫩不衰，显示出强盛的生命力。这时，稻子的成熟之美，稗子的鲜丽之美，便在稻田里形成一幅形状迥异、色彩分明的图画。在诗人的眼里，在画家的眼里，稗子可能比稻子更富美感，更具审美价值。

我曾欣赏摄影家的一幅艺术作品《稗》，几支青稗，高傲地婷立于垂伏沉默的稻穗之间，向天而歌，自命不凡。社会中、生活中的许多事情都是这样，从显像上看，最美的不一定是最好的，最好的不一定是最美的。为了剔除稻苗中的稗苗，躬耕于田间的农民们花费了大量心血和辛劳，因而他们一点儿也没有觉得稗苗具有美感。

正是立夏前后，我曾跟一位老农宁幺爷学习认稗和除稗，尽管极为认真仔细，仍不能完全区分稗苗与稻苗，仍有很多稗苗从我的眼中漏掉。我由此感到，庄稼人种田，不只是苦力粗活，其中还有许多细微的学问。后来，我在编辑部审校报纸清样时，将发现错别字比作认稗除稗，竟然大有异曲同工之妙。农民生活，田间劳作，时令之务，给了我诸多感悟，实在大有

受用。

置此立夏时节，我还很自然地想起宋代诗人范成大那首著名的《四时田园杂兴》一诗：

昼出耘田夜绩麻，村庄儿女各当家。

童孙未解供耕织，也傍桑阴学种瓜。

童年之时，每当春夏到来，不仅要帮家里“昼出耘田”，也帮大人“夜绩麻”，还瞒着大人在房前屋后、牛棚之侧、茅厕近旁、树木之荫埋下南瓜、丝瓜、苦瓜的种子。种子出苗后，有的被鸡啄猪拱，有的不被大人认可而拔除，有的则由幼苗长到结瓜，一路生长着快乐，直到收获，“学种瓜”充满喜悦。

由于立夏标志着春播作物的管理和抢收抢栽的大忙季节将至，所以我国自古以来就很重视立夏节气。周朝时，立夏这天，帝王要亲率文武百官到郊外举行“迎夏”仪式，君臣一律穿朱色礼服，配朱色佩物，马匹和车旗都要饰以朱红，以此表达对农业丰收的祈求。同时，帝王要指令司徒等官员下到各地农村，督促和勉励农民抓紧耕作。

旧时的中国，无论是没有土地的佃农，还是拥有大量土地的地主，都无比珍爱土地，帝王也都十分重视土地耕作，农历节气是他们一年中指导农耕的重要时序依据。传统的农耕文化，在整个社会生活中占有极其重要的地位。正是如此，我国先民

开疆辟土，兴修水利，改善环境，优化土地，几千年来维护、完善，并保持了良好的农耕环境以及农耕与自然的和谐。隋唐时期，甚至秦汉时期修建的水利设施、农田坝坎，以及垦种定型的稻田和耕地，世代相袭，变更过无数的主人及耕种者，直至二十世纪八十年代，都没有任何损毁，田地越种越精，土壤越种越肥……

“一条大河波浪宽，风吹稻花香两岸”，这是《我的祖国》中的经典歌词，也确实是过去农耕环境的生动写照。在家乡曾经的农耕环境中，各条河流，无论大小，沿河两岸都是连绵不断的稻田，春夏的稻秧绿遍河流两岸，夏秋的稻花和成熟了的稻谷香飘两岸，清澈的河水与之相映，画廊般令人心醉。而近几十年来，所有河流两岸的农田大都被毁坏、荒弃和占压，那醉人的情景再也难寻了。

应该说，今天不论社会如何发展，那种承载着传统农耕文化的惜土务农精神，是不应该被淡忘的，更是不应该被抛弃的。

在农耕传统中，全国各地立夏的民俗也曾丰富多彩，例如立夏斗蛋、立夏尝新、立夏称人。

立夏称人，是指立夏这天，在村前挂起一杆大秤，秤钩悬筐，大家轮流坐进筐里称重。司秤人一面打秤花，一面喊着吉利话，例如称老人要说“秤花八十七，活到九十一”。又如称姑娘要说“一百零五斤，状元公子有缘分”。再如称儿童时，要喊“童子三十三，长大要做官”。因为旧时的女人不便在外同男

人相处，她们有的只在屋内称人，便悬秤于房梁，由妇女们互相称量，品肥论瘦，嬉哈打趣，倒似闺中游戏。对此，曾有清代诗人蔡云的《吴觎》一诗为证：

风开绣阁扬罗衣，认是秋千戏却非。
为挂量才上官秤，评量燕瘦与环肥。

所谓“燕瘦与环肥”，燕，汉成帝皇后赵飞燕；环，唐玄宗贵妃杨玉环。一瘦一肥，都是极品美女。这里形容女子体态不同，各有好看的地方。也借喻艺术作品风格不同，而各有所长。苏轼《孙莘老求墨妙亭诗》说：“杜陵评书贵瘦硬，此论未公吾不凭。短长肥瘦各有态，玉环飞燕谁敢憎。”立夏称人，似乎是在延续传统风俗中，主要寻求一种开心。此情此景，想来多有意思啊！

这立夏称人，多流行于三国文化比较浓厚的一些地区。民间相传，三国时期，诸葛亮三擒孟获，孟获归顺蜀国。诸葛亮临终时嘱托孟获，每年要看望蜀主阿斗一次。诸葛亮嘱托之日，正好是立夏。此后每年立夏，孟获都要专程拜望阿斗。后来，晋武帝司马炎打败蜀国，将阿斗掳到洛阳。而孟获不忘丞相嘱托，每年立夏都去洛阳看望阿斗，而且每次都要用大秤称一下阿斗的体重，以验证晋武帝是否亏待了阿斗。如果亏待了阿斗，他就要起兵反晋。晋武帝为了迁就孟获，就在每年立夏这

天，提前用糯米加豌豆煮成饭给阿斗吃。阿斗见豌豆糯米饭又糯又香，就加倍吃下，因而增加了体重。孟获进洛阳称人，阿斗每次都比上年重几斤，孟获因此放心了。

立夏称人的另一种说法是，刘备死后，诸葛亮把阿斗交给赵子龙，送往江东，委托已回娘家的孙夫人抚养。那天正是立夏，孙夫人当着赵子龙的面，给阿斗称了体重，打算来年立夏再称一次，然后写信向诸葛亮汇报。

这些传说，不一定符合史实，民间只是觉得，既然立夏称人会给阿斗带来平安和福气，我们也立夏称人，大概也能带来好运，于是这一做法在民间形成风俗，延续至今。

立夏日，云南地区民俗关注的是厌祟避蛇。据清乾隆元年《云南通志》载，立夏之日，插皂荚枝和红花于户，以厌祟避蛇。门上插皂荚树枝和红花，含有黑红相照之义。按照古代五行说，黑为水，红为火。这是希望通过两者相互制约，达到一种平衡。同时，古人不仅用皂荚去污，还以皂荚入药杀虫。我记得童年时，农家无肥皂，便用稻草烧灰烫成碱水，或将皂荚捶碎揉成碱水，用以洗头和清洗衣物。云南民间立夏日将皂荚作为厌祟之物，用于除秽驱邪，因皂荚状若弯刀，相传可以吓跑鬼怪。其实，这是人们的一种心理暗示，以求自我慰藉。信仰都是自信的，有力量的。

在华东等地，有“立夏斗蛋”的游戏。这天，家家户户煮好鸡蛋，染上五彩之色，上绘图案，装进网袋，挂于孩子颈项。孩

子们三五成群，相互比试，进行斗蛋游戏。蛋分两端，尖者为头，圆者为尾。斗蛋时蛋头斗蛋头，蛋尾击蛋尾。一个一个斗过去，先破者认输，最后分出高低。蛋头胜者为第一，蛋称大王；蛋尾胜者为第二，蛋称小王。据称，“立夏胸挂蛋，孩子不疰夏[①]”。

立夏日的午饭，有些地方是掺有豌豆的糯米饭，餐桌上要有煮鸡蛋、鲜笋、带壳豌豆等特色菜肴。民间的说法是，立夏吃蛋拄心，有进补作用；吃笋拄腿，以利腿脚；吃豌豆拄眼，以防眼疾。

在中原和华南一些地方，旧时女孩子穿耳朵，都会选择立夏之日。女孩子怕痛，母亲就煮个鸡蛋给她，以分散她的注意力，当她咬蛋吃时，即一针穿透耳垂。

江苏有些地方，还有“立夏尝三新”的说法，用新产的樱桃、青梅、麦子祭祖祭天地，以感恩之心品尝天地赐予的新粮等物。这种尊天敬地的朴素感情，其实是对自身赖以生存的环境的一种热爱，弥足珍贵。

在我的家乡，也有“尝新”之说，每有新粮、新果、新瓜、新菜出来，或者初次吃到某种食物，都被称为“尝新”，即便采食到山上的新鲜野果，也视为“尝新”。人们每有“尝新”，都觉得十分愉悦。

---

① 疰夏，是指小孩夏日发烧、腹胀厌食等症状。

我的记忆里，每当春回大地，阳气上升，我家四周的山坡，先是“草色遥看近却无”的萌发，慢慢地，嫩绿渐增渐显，进而在不经意间草长莺飞，满目新绿，葱翠日浓。这时，在那向阳的山坡、多土的山脚，会长出无数种的野花、野草、野蒿和低矮植物。其中，有一种多年生小植物，那么谦卑地夹杂其间，不大的叶子略带灰白，匍匐于地。它的根茎，长约寸余，粗的如筷头，细的似香头，用指甲刮去表面的黑皮，里面呈现色白的根质。把它放在嘴里细细嚼来，有种淡淡的甜涩味儿。也许正因如此，不知从何朝何年开始，家乡的山里人给它起了个解馋的名称——鸡腿。自从知道那种名叫“鸡腿”的植物根茎能吃，在童年的玩耍之中，在后来的放牛之际，在其他劳动的间隙，就经常挖“鸡腿”吃。有时挖出了较大的“鸡腿”，抽到了较胖嫩的茅针，还装在口袋里，带回家“孝敬”母亲。立夏之后，这“鸡腿”就有点发苦，不大好吃了。

我家东侧村口的山坡上，有一片浅草坡地，坡地上长了不少“鸡腿”。大概是立夏之前的某天上午，我与同村的一个小伙伴带着小耙锄，又来这里挖“鸡腿”。我负责寻找“鸡腿”，由他持锄挖掘。已经挖到好几棵“鸡腿”了，兴奋之中我又发现了较大的一棵，便蹲下身来，用手指着叫他快挖。哪知，不等我让开，他就举锄便挖，正好一锄挖到我的头顶上。我感到头顶被重击了一下，一阵钻心的疼痛，鲜血顿时涌流了下来……那时候，家里的鸡生了蛋，除了招待客人，自己一般舍不得吃，要

留着卖了买盐、买灯油、买火柴、买针线、买鞋面布、买点油灯的灯草等生活用品，这“鸡腿”等“野生零食”就是孩子们的寻求目标。

过去的上海郊县，立夏时农民用小麦粉和红糖制成寸许长的条状食物，称为“麦蚕”，说是吃了“麦蚕”，可免“疰夏”。湖北通山县民间，把立夏作为一个重要节日，立夏要吃泡[1]、虾、笋，谓之“吃泡亮眼，吃虾有力，吃竹笋壮脚骨”。这与江南其他一些地方的习俗大同小异。

在浙江农村，立夏有吃“七家粥”、喝“七家茶”的风俗，这也是“立夏尝新”的一种形式。“七家粥”是汇集了左邻右舍各家的大米，再加上各种豆子，煮成一大锅粥，大家共同分食。“七家茶”则是各家带来新炒的茶叶，混合后泡成一大壶茶，大家欢聚一堂共饮。这种做法，能够增进邻里和睦，彼此团结合作，互帮互助，共同进行夏耕夏种。

上述立夏风俗，称人也好，尝鲜也好，吃粥喝茶也好，似乎多与健康养生有关。传统中医认为，人们在春夏之交要顺应天气的变化，重点关注心脏。心脏的阳气能推动血液循环，维持人的生命活动。初夏之时，老年人气血易滞，血脉易阻，立夏后的饮食原则是重在养心，养心可多吃一些豆制品、鸡肉、瘦肉等，补充营养，作用强心。要多吃一些蔬菜、水果及粗粮，预防

---

① 泡，指野生草莓。

动脉硬化，为安度酷暑做好准备。

立夏之后，天气转热，暑易伤气，暑易入心。因此，值此时节，人们尤其要重视精神的调养，保持神清气和、心情愉快的状态，切忌大悲大喜，以免伤心、伤身、伤神。过去在农村种田，最大的愿望就是盼着风调雨顺、粮食丰收、每天都有饭吃，除此没有更多的欲望，因而尽管极其劳累辛苦，却并不缺乏快乐和幸福感；烈日之下的田间，夜间的夜行小路上，时常传出山歌小调和爽朗的说笑，人们精神焕发，身心健康。现在，我们回不到那个年代和环境，但那种生活态度是值得传承的。

立夏之后，炎热的夏季即将开始，体内水分容易随汗丢失，脾胃消化功能可能减退，所以早晚多吃粥、午餐多喝汤有利于生津止渴，补养身体。我喜吃米饭，也常用大米、小米、豆类混合煮粥。杂粥一碗，素菜一碟，清心寡欲，无所他求，仅此，甚好。

总之，当代诗人吴藕汀的《立夏》说得好：

梧桐莺语透春闱，楼尾花开春已非。
无可奈何春去也，且将樱笋饯春归。

我们要用美好健康的心态欢送“春归”，迎接夏天。夏天，会给我们献上新的芳菲。

小满四月中

——唐·元稹诗选《咏廿四气诗》



小满气全时，如何靡草衰。
田家私黍稷，方伯问蚕丝。
杏麦修镰钐，锄笐竖棘篱。
向来看苦菜，独秀也何为？

小满：第八节气有寓意

南风原头吹百草，草木丛深茅舍小。
麦穗初齐稚子娇，桑叶正肥蚕食饱。
老翁但喜岁年熟，饷妇安知时节好。
野棠梨密啼晚莺，海石榴红啭山鸟。
田家此乐知者谁？我独知之归不早。
乞身当及强健时，顾我蹉跎已衰老。

这是宋代欧阳修的《归田园四时乐春夏二首》之一，意思是说：夏季的南风，吹动了原上的各种野草；就在那草木丛深之处，可见到那小小的茅舍。近处麦田那嫩绿的麦穗已经抽齐，在微风中摆动时像小孩子那样摇头晃脑娇憨可爱；而桑树上的叶子正长得肥壮，可供蚕儿吃饱。对于农家来说，他们仍盼望的是当年的收成如何，为能有个丰收年而高兴，至于田园美景和时节的美好，他们是无暇顾及的。诗的最后四句，诗人以议论的方式，发出了历尽沧桑的感慨：我既然看到归隐田园是这么令人神往，然而我自个知道归隐得太晚了，当身体强健之时就应该隐退的，可是看看如今，岁月蹉跎，自己已经衰

老了。

从景物特征的描写来看，此诗似乎是写于农历小满前后；从诗人的心境来看，也符合“小满”的意境。小满，农历二十四节气中的第八个节气、夏季的第二个节气，正是“麦穗初齐稚子娇，桑叶正肥蚕食饱”的时节。每年5月20日到22日(农历四月上旬至下旬)，太阳到达黄经60°时为小满。《月令七十二候集解》说：“四月中，小满者，物致于此小得盈满。”其含义是，夏熟作物的籽粒开始灌浆饱满，但还未完全成熟，只是小满，还未大满。

这一节气的界定和欧阳修的表述，对于全国各地来说，都未必十分准确。我国南北地域跨度大，各地的自然气候、农业生产、主要农作物品种及其生长状况等，都有明显的不同。当代诗人左河水的小满诗句“江南沃野过插秧，江北麦麸便灌浆。西子湖边人好客，茶商脚走款丝商”，就道出了大江南北小满时节作物生长、生产生活的不同状况。

南方地区的农谚，则赋予了小满的另一种寓意：“小满不满，干断田坎”；“小满不满，芒种不管”。那些地方的农民，将小满的“满”用来形容雨水的盈缺，指出小满时节如果水塘堰坝和稻田里蓄水不足，就可能造成干旱，甚至即将到来的“芒种”时节也无法栽插稻秧。可以看出，这里说的“满”字，不是指粮食作物的颗粒饱满，而是指雨水多的意思。

在黄河中下游及华北等地区，农谚却是“小满不满，麦有

一险”。所谓“一险”，就是指小麦在小满时节刚刚进入乳熟阶段，非常容易遭受干热风的侵害，从而导致小麦灌浆不足、颗粒干瘪而减产。这里的农民也很在意麦粒的饱满，他们需要搞好麦田的后期管理。

在华中、华东和华南地区，农谚“小满大满江河满”，说的是小满之时雨多（大满）则江河必然水丰而满的规律，同时也反映了小满节气降雨频繁、雨量较大的气候特征。如果此时北方冷空气南下，南方暖湿气流强盛，就很容易在这些地区造成暴雨或特大暴雨。因此，小满节气前后，往往是这些地区防汛防涝的紧张时期。近年来，每当小满前后，全国从北到南，大部分地区经常普降小到中雨，华南地区多降大到暴雨而形成水害。地质、环境的过度开发和破坏，城镇区域的无序扩张，农田水利设施的严重失修，城镇排水系统建设的严重滞后，造成了无雨就旱、下雨就涝、城区入夏就“看海”、民宅下雨就成“海景房”的困局。“小满大满，到处有险”，农历节气的物候特征，今天竟然如此异化成新的谚语，实在令人遗憾。

记得二十世纪六十年代初的某一年，家乡从春到夏，一直无雨，小满节气要插秧，农民社员都心急如焚，便一面车水抗旱，一面抢栽稻秧，男女老少齐出动，不分昼夜，热火朝天，抢水抢天时。水车车水不到的稻田，就挑水灌田栽秧。可见小满“满不满”，关系民众的饭碗。

我国古人将小满细分为三候：一候苦菜秀；二候靡草死；

三候小暑至。

一候“苦菜秀”。宋代古籍《埤雅》说，以荼为苦菜。古人说的苦菜，大概是指可以食用的野菜。吃“苦菜”在中国有着悠久的历史，“苦菜”的品种也多种多样。在一些地方，小满虽然接近小麦等夏粮作物成熟，却也恰恰是青黄不接的时候，因此在过去，很多百姓不得不用“苦菜”充饥，吃“苦菜”也就成了旧时小满节气的一种“贫民食俗”。另外，时到小满，气温逐渐攀升，人体容易伤阴损津，造成体内热量不断增加，出现某些“热症”，而真正有苦味的“苦菜”具有清热、凉血、解毒的功能，此时适当吃点“苦菜”对身体有好处。“苦菜”可清炒、凉拌、炒肉、腌制、做汤、做馅，民间有多样的吃法。

的确，曾经的困难时期，从春到夏，我们都曾以野菜代食。地上长的野菜，山上的黄荆树叶等，都曾吃过。春耕夏种的大忙之中，正逢青黄不接之时，没有粮食吃的农民便将早熟却尚未完全熟透的大麦割回一些，搓下发青的麦粒用锅炒熟，再用石磨子磨成糨糊，掺进大量青菜或野菜煮一煮，作为主食。这种农民称为“搞巴”的菜糊糊，现在拿给城里人食用，说不定还是非常养生的健康食品，但当时的农民即使喝下三大碗，下到田地里干活，撒泡尿的工夫就饿了。这种“搞巴”，我那时也能喝两三碗。

二候“靡草死”。所谓靡草，《礼记》注曰：“草之枝叶而靡细者。”另据解释，凡物感阳而生者，则强而立；感阴而生者，则

柔而靡。谓之靡草，则至阴之所生也，故不胜至阳而死。根据古人的说法，所谓靡草应该是一种喜阴的植物，经不起热气和太阳的曝晒。小满节气，开始步入夏天，而“靡草死”正是小满时节阳气日盛的标志。

三候“小暑至”。所谓“小暑至”，是指气温的初暑和夏粮作物的暑象，后来有关古籍（一说元人撰写的《金史志》）将其改为“麦秋至”。这一改动，也是有根据的。我国古代天文历法著作《月令》说：“麦秋至，在四月；小暑至，在五月。小满为四月之中气，故易之。秋者，百谷成熟之时，此时虽夏，于麦则秋，故云麦秋也。”这里“麦秋”的“秋”字，指的是百谷成熟之时。小满时节虽然只是夏季，但对于麦子来说，却到了成熟之“秋”，所以叫作“麦秋至”。这里看来像是有点文字游戏，实际上反映了古人在物候考证和文字表达上的严谨。

如此三候，说的是小满后的三种物候特征，涉及人们的生产与生活。

时至小满，农村已进入农忙高峰。以我的家乡湖北大悟县和相邻的河南南部地区为例，按照五十年前的记忆，此时的农民面临着很多不可耽误的农活，例如小满“三候”所提示的“靡草死”，庄稼地里的细草锄出，容易被太阳晒死，人们都要抓紧为棉花地、花生地、红薯地、黄豆地、高粱地、芝麻地等庄稼地锄草，即农民所称的薅草。

庄稼地里的草，有“熟草”和“生草”之分。古人所说的“靡

草”,应该属于“熟草”之类,“熟草”根须扎地较浅,再生能力较弱,锄起或拔起即可晒死。“生草”是根须扎地较深甚至长有根瘤的劣性草,根系发达,再生力强,只锄除地表上的草苗不行,必须将其深扎土层的根系、根瘤锄出,经太阳曝晒几天才能晒死。农民们常说的“蔺根子,铁板根,前头薅,后头青”,指的就是庄稼地里最多见的两种劣性草,前面刚刚锄过,它很快又会长出新苗。如今,往地里撒一遍除草剂,就等着收庄稼,而过去种庄稼,最少要先后锄三四遍草。而且太阳越晒、天气越热,锄草效果越好。

我刚记事不久,母亲便带着我去花生地锄草。大晴天,母亲早早地做好早饭,等全家吃过后收拾妥当,将猪喂饱,就背上薅锄,带我来到花生地。花生地里,散发着花生苗的青气味儿。部分长得快的花生苗,早早地开出一两朵鲜艳的小黄花。花生苗跟其他植物一样,带着一股聪明劲儿,呈现出应对天气气候而自我保护的本领。太阳初升的阶段,花生棵的叶片还顶满露珠;太阳高升而大地灼热之后,花生棵的叶片就会合上,减轻曝晒及体内水分的丢失。趴在叶片上吮吸露水或躲进叶底乘凉的蚂蚱们,在锄头的骚动下,褐青或翠绿的躯体纷纷弹跳出。母亲把我放在地头一棵乌桕树的树荫下,往头上搭一块手巾,躬身在烈日下锄草,脸晒得彤红,汗水湿透了衣衫,也顾不上歇息。

在那不用除草剂的农耕年代,庄稼地从薅头遍草到薅三遍

草、四遍草，一直要延续两个月左右。

男人们有时集中忙于稻田里的事，旱地锄草大多由女人去干。已婚妇女做农活时都带着孩子，将孩子放在田边地头，你玩也好，哭也好，身上爬满蚂蚁、虫子咬起大包也罢，都无暇顾及。哺乳期的幼小孩子哭急了，母亲顶多解开前襟，让孩子吃两口奶。看似无情却有情，她们都是伟大的母亲。她们头顶毒辣的太阳，脚踩赤热的土地，上蒸下烤，暑气难当。穿着粗布裤褂的她们，头搭一块手巾，或毫无遮挡，躬身于庄稼之间，耐心细致地锄除野草。青少年时代，我也曾头顶太阳在旱地锄过草，那是千真万确的"锄禾日当午，汗滴禾下土"啊！

如此"锄禾日当午"，只是小满时节的农活之一，此时更为繁重、更为紧迫的任务，当属已经开始或即将到来的"双抢"，即开镰抢收小麦，同时进行稻田抢栽稻秧。过去每到此时，放眼乡村，正如南宋诗人翁卷在《乡村四月》一诗中所写：

绿遍山原白满川，子规声里雨如烟。
乡村四月闲人少，才了蚕桑又插田。

它向我们展示出一幅古时的田园农耕景象，也让我们十分惊奇地看到，八九百年前的景象与当代的景象是多么相同：初夏的乡村，草木繁茂，山川与平原皆一派油绿，充足的春雨，涨满大河小溪；黄梅细雨，在杜鹃声中飞飞扬扬，如同云烟；农忙

之季，乡村没有闲人，刚刚忙完蚕桑，接着又要下田插秧了。

家乡的条条山冲，都是连绵不断的稻田，大块的，小块的，紧密相连，高低错落，如同拼图。终年不息的小溪从田间穿过，一片片旱地分布于山冲两侧。冬去春来，桃花绽放，田地里油绿的麦苗很快长高抽穗，小满到来，麦熟穗黄。成片儿的豌豆，绿蔓翠荚，花如彩蝶，鲜嫩惹眼，小满之际，豆粒也满待收。无论是未种麦子的冲田，还是麦收腾空的榜田与梯田，灌水整平的田块映照着白云与青山，如同一面面明镜。操纵着犁耙的农民和耕牛奋力于田间，传出阵阵喝唱与水声。一只只白鹭飞翔于山冲和水田之间，更显农耕的美妙与自然的和谐。当栽下的秧苗泛青分蘖，片片稻田绿波荡漾，整条的山冲郁郁葱葱，稻叶的清香浸润乡间，沁人肺腑。每当夜晚，稻田与沟渠，处处蛙声一片，天上的繁星与田间的萤火虫上下映照，或荧光闪闪，或飞舞着划出条条弧线。白天，在稻田里推耙除草的人，或黑或白，时隐时现，如同油画中的点缀。月过中秋，水稻成熟，山冲里一派金黄，稻香四溢，山风吹拂，稻浪翻波。放眼条条山冲，金黄的稻田与墨绿的青山相映成趣。而山冲两侧的旱地里，高粱、棉花、花生、红薯、芝麻、豆子、瓜果等作物也相继成熟，各呈异彩，从春忙到秋的农民们，日夜辛劳着，但也快乐着……

旧时，山区的乡村都没有公路和宽阔之路，人们也不舍得在田地间辟路踏行，弯弯曲曲的田埂和山角地边就是人行之路，从春到秋，人们行走在这些弯曲的小路上，如同游走在画

中。不论白天黑夜，行走在这些弯曲小路上的人们，常常哼唱起山歌小调，抒发着今天的人很难理解的幸福感，抒发着艰辛劳作后的快乐……

当然啊，在我撰写此文的时候，上述如诗如画的图景已不复存在。通往各村各户的山区小公路，挖填占压了整条整条山冲的大量稻田和耕地，一些新盖的房子也大量毁田毁地而建。由于六十岁以下的农业劳力都已外出打工，或者进城入镇生活，90%以上的稻田和耕地已经毁弃抛荒，稻田大多变成了旱地，留守在家的几个古稀老人零星地种植着极少量的水稻，旱地里除了种有一些花生、红薯之外，再无其他作物，甚至曾经重要的主粮之一小麦也无人再种一棵。如今的小满时节，本来是最为美妙的乡村，却已经萧条无景了，也没有“双抢”劳作的人影了。

在曾经的小满时节，我也参加夏收与栽秧的“双抢”。头戴一顶草帽，是“双抢”劳动中最起码的防晒需求。但就是一顶普通的麦草草帽，虽然只需要一两块钱，甚至仅需几毛钱，也有很多人买不起，宁可挨晒也舍不得买。有的草帽，已戴多年，或中间开线，或外圈草辫断裂脱落，或帽顶残破分离。有的草帽，或剩圈不剩顶，或剩顶不剩圈，变得又残又小又黑，但仍舍不得淘汰换新，依然每天戴在头上，多少遮挡一掌之阴。年轻的男女，尤其年轻的姑娘，有的宁愿被毒辣的太阳晒着，也不愿戴顶发黑的破草帽。

于是在“双抢”割麦时，我自己动手编制过草帽：在生产队的小麦收割入场时，或收割自留地的小麦之时，挑选较长较匀称的麦秸秆儿，掐回积攒起来，再利用零星的休息时间，在不影响父亲分派的“正经”事情的情况下，将麦秸秆儿辫成长长的小辫，再用针线把草辫一圈一圈地缝合起来，缝成完整的草帽。戴着自编的草帽，下田地劳动，上山放牛，从夏到秋，脑袋不再被晒。

第三候的“麦秋至”，是指小满后第三个五日麦子成熟。其实，在我们家乡，这时的大麦、小麦、豌豆、油菜籽都已先后收割，或者正在抢割，腾出的稻田还要抢栽稻秧。小满前栽插的稻秧，有的已经返青。埋植的老红薯，已经长出两米长的薯藤，如有备好的空地并起埂后，就可以将薯藤按三个叶节剪成小段，当薯苗栽插了。

抢栽、抢收、旱地锄草等，诸事赶在一起，人们忙得“脚板朝天”。男男女女，大人小孩，全都行动起来，投入大忙劳动，不会干农活的孩子们，也有放牛的活儿。总之，这时的乡村，不是“乡村四月闲人少”，而是几无闲人。自家的菜园和自留地里的活儿，靠一早一晚的时间去干，其余时间都要出工生产队的劳动。有时，我们夜里加班车水、拔秧苗等，忙到“犁弯星”西沉（大约凌晨两点），第二天清晨天刚微明（大约四点半）又赶快起床，或去生产队上早班，或浇自家菜园，或侍弄自留地，每天就睡一小会儿。孩子们犯困，早晨醒不了，起不来，都会被

家长（一般都是父亲）叫骂着喊起来，更严厉的是用棍子打起来，催促着去放“露水牛”（让牛吃带露水的青草），或者去拾粪、浇园、干杂事等。

在江南地区，曾有“小满动三车，忙得不知他”的说法。这里的“三车”是指水车、油车和丝车。此时，农民们要忙着踏水车给稻田车水，收割下来的油菜籽要送到油坊榨成油，蚕宝宝要昼夜细心照料。小满前后，蚕宝宝开始结茧，养蚕人收取蚕茧后，要忙着摇动缫丝车缫丝。据《清嘉录》记载：“小满乍来，蚕妇煮茧，治车缫丝，昼夜操作。”宋代诗人谢枋得的《蚕妇吟》写得更为生动：

子规啼彻四更时，起视蚕稠怕叶稀。
不信楼头杨柳月，玉人歌舞未曾归。

可见，小满时大江南北都是一派忙碌景象，养蚕人同样异常辛苦。

由于江南人善于养蚕，养蚕是他们的一项重要经济来源，因而那一带流行着“小满祭蚕”的习俗。民间相传小满为蚕神诞辰之日，小满节气有一个“祈蚕节”。另外，我国农耕文化以“男耕女织”为典，女织的原料北方以棉花为主，南方以蚕丝为主。蚕是娇养之物，气温、湿度，桑叶的冷、熟、干、湿等均影响蚕的生存。由于蚕难养，人们把蚕视作“天物”。为了祈求“天

物”的恩赐，人们就在蚕宝宝吐丝结茧的小满节气举行祈蚕节，隆重祭蚕。

在一些水稻种植地区，还曾有“小满祭车神”的活动。水车是农民们抗旱育秧、抗旱保粮的重要农具，小满至立秋是动用水车最为频繁的时期，于是人们传说水车是“二车神”，是一条白龙在小满时节给农民送水保粮。小满时节，人们在水车上放置鱼肉，焚香点烛，祭拜车神。有的地方，在祭品中放上一杯烧酒或白水，祭拜时泼到稻田中，有祝福水砚涌旺的意思。在我的家乡，春节贴门神和对联时，也会在水车等大型农具上贴一条红纸，上写一句敬奉之语。

祭蚕也好，祭车也好，其他祈祭也好，你绝不要简单地认为这是愚昧、无知和迷信，我们生活在大自然之中，得益于天地和种种生产资料的赐予，尊天敬地，保持一种敬畏，遵循一种敬惜，心系一种感恩，我们才不会恣意妄为，暴殄天物，才能主动地与自然、与环境保持协调，和谐相处。这正是中国传统文化的重要内涵之一。

小满节气之后，虽然阳气旺盛，但也是容易发生疾病的时候，我们要有“未病先防”的养生意识，从增强机体的正气入手，防止病邪的入侵。例如这个时候是皮肤病的高发期，诚如《金匮要略·中风历节篇》所说：“邪气中经，则身痒而瘾疹。”古代医家对此病早已有所认识，认为“风疹”的病因机理不外乎三点：一是湿郁肌肤，复感风热或风寒，与湿相搏，郁于肌肤

皮毛腠理之间而发病;二是由于肠胃积热,复感风邪,内不得疏泄,外不得透达,郁于皮毛腠理之间而发病;三是与身体素质有关,食用鱼、虾、蟹等食物过敏导致脾胃不和,蕴湿生热,郁于肌肤发为本病。风疹可发生于身体的任何部位,发病迅速,皮肤上会突然出现大小不等的皮疹,此起彼伏,疏密不一,伴有瘙痒,随气候冷热而减轻或加剧。

对此,除了积极预防外,饮食调养上宜以清爽清淡的素食为主,多吃具有清利湿热作用的食物,如赤小豆、薏苡仁、绿豆、丝瓜、黄瓜、木耳、莲藕、西红柿、山药等;忌食高粱厚味、甘肥滋腻、生湿助湿的食物,如海腥鱼类、酸涩辛辣、性属温热助火之品及油煎熏烤之物。小满时节,万物繁茂,生长旺盛,人体的生理活动也处于最旺盛的时期,消耗的营养物质为四季之最。所以,应及时适当补充,使身体五脏六腑不受亏损。

另外,饮食上有一句大家耳熟能详的谚语:“冬吃萝卜夏吃姜,不用医生开药方。”小满过后,盛夏将至,适当多吃一些生姜,亦药亦食,对活血化瘀,促进身体代谢,不无好处。

夜莺啼绿柳,皓月醒长空。

最爱垄头麦,迎风笑落红。

欧阳修的《小满》一诗,描写了小满时节的好风情和好心情。小满,是一年中最佳季节之一。小满,也应是人生最佳的

状态。满，但不是太满；盛，但不是极盛。季节不可能停留在小满，它必将走进夏季的酷热，走进叶落霜飞的深秋，再走进肃杀的严冬。但人生的状态，须尽力保持在“小满”的状态，不必苛求欲望过多过大的“大满”。这样，我们就能保持满足感、幸福感，不至于出现“满招损”的结果和烦恼。

小满到来，我们小区大院里的各类花都早已凋谢，唯有枣树刚刚开出极为细小的黄花，不走到跟前用心观看，是发现不了这些藏在叶片里的小花的。淡淡的香味，似乎是专为小满而来。不过，牡丹花大空国色，枣花虽小结实诚，很多自然景物都能给予我们极为深刻的启示。小满节气也是这样。

二十四节气里，我们的祖先顺应自然规律，顺应日月星辰和天地，只设定了“小满”，没有设定“大满”，科学而聪慧，我觉得其中既包含了物候特征与农耕时序的寓意，也包含了“小满即可”“小满即安”的人生态度与生活态度。这里不仅蕴含着人生观，而且蕴含着宇宙观。因此，我在这里给朋友们送上“小满”的祝福：小满小满，麦穗饱满，阳光铺满思念，风景漫山看遍，和风拂动心弦，寄上真心一片；愿您心绪明媚，快乐充满胸间，工作满是激情，生活充满幸福之感。

芒种五月节

——唐·元稹诗选《咏廿四气诗》

芒种看今日，螗螂应节生。
彤云高下影，鴳鸟往来声。
渌沼莲花放，炎风暑雨情。
相逢问蚕麦，幸得称人情。

芒种：第九节气快快忙

田家少闲月，五月人倍忙。
夜来南风起，小麦覆陇黄。
妇姑荷箪食，童稚携壶浆。
相随饷田去，丁壮在南冈。
足蒸暑土气，背灼炎天光。
力尽不知热，但惜夏日长。

这是唐代诗人白居易《观刈麦》一诗的前半部分，此诗是他任盩厔（今陕西周至）县尉时所写。所谓"观刈麦"，就是观看农民割麦子。诗的开头将背景交代得很明白，这是五月麦收的农忙季节，据此可以说这正是芒种时节的农村景象：南风吹拂，麦田金黄，妇女领着孩子给割麦的人送饭送水；青壮年农民在南冈麦田埋头挥镰收割，脚下暑气蒸腾，背上烈日曝晒，虽然累得不知道炎热，但仍很珍惜这漫长的夏日而想多干点活儿……至此，农民拼抢农时的辛劳被展现得淋漓尽致。诗的后半部分，又以农民劳而不得温饱、但"吏禄三百石，岁晏有余粮"与此进行了强烈对比。可见，这是一首非常"接地气"

的诗。

欣赏着这首非常“接地气”的诗，我们也迎来非常“接地气”的节气——芒种。芒种是农历第九个节气，“五月人倍忙”“小麦覆陇黄”，这是一个物候表征特别突出的节气，更是农事鞭策特别着力的节气。

每年的6月6日前后（农历四月下旬至五月中旬），太阳到达黄经75°的时候，时为芒种。《月令七十二候集解》说：“五月节，谓有芒之种谷可稼种矣。”我国古籍《通纬·孝经援神契》说：“小满后十五日，斗指丙，为芒种，五月节。言有芒之谷可播种也。”此处的“芒”字内涵，与“忙”的意思相通。芒种字面的意思是：有芒的麦类等夏粮作物要快快地收，有芒的水稻等谷物要快快地种。无论是夏粮的收割，还是秋粮的种植，都被芒种节气所催，体现着一个大大的“忙”字。

过去种田的农民们，此刻到了最繁忙、最辛苦的时候了。

芒种到夏至的十五天，每五天一候：初候，螳螂生；二候，䴗始鸣；三候，反舌无声。

初候“螳螂生”。螳螂，草中之虫，身长七八厘米，头部形状与蜻蜓头部相似，一对大而突出的复眼，前臂如同一对有齿的镰刀。螳螂善捕害虫，样子却有点儿凶狠。成语“螳臂当车，自不量力”“螳螂捕蝉，黄雀在后”，说的就是它。小时候在农村，常在夏日的草丛和庄稼叶上看到它。它一旦抓住猎物，猎物就无法挣脱它那带齿的前臂。小孩子一般都不敢用手抓

它,大人也警告说用手抓它以后身上会长瘊子(此说没有根据)。初候“螳螂生”,其实蚂蚱、瓢虫等害虫或益虫这时也都应季而生。

二候“鵙始鸣”。鵙,传说中的伯劳鸟,以小鱼、昆虫为食,是一种益鸟。东汉建安七子之一的曹植(曹子建)在《恶鸟论》中说:“百劳以五月鸣,其声鵙鵙然,故以之立名。”百劳,应为伯劳。我没有见过伯劳鸟,自然也从未听到过伯劳鸟的叫声。据说,这一物种现在已经灭绝。曾经身在农村,每到小满至芒种前后,即小麦成熟时节,准能听到杜鹃(即布谷鸟)的叫声。半夜时分,黎明之晨,杜鹃叫得最勤,“小麦黄棵,小麦黄棵”的叫声极为动听,声声催动勤奋的农人,如同大自然中追赶农事的号角。

当然,勤快的杜鹃也有犯懒的一面,它自己从不筑巢孵小鸟,而是把蛋产在其他鸟儿的窝巢里,让别人替自己孵出雏鸟、哺育后代。小杜鹃总比同窝的其他雏鸟出生得早,它一出生就把别的鸟蛋推出巢外,然后它由养父母专一喂养。杜鹃为什么会这样干?动物的一切行为,自然会有它的道理。

三候“反舌无声”。反舌,一种体形较大的鸟,又称百舌鸟、黑鸟等,据说其鸣叫声很甜美。在我国,此鸟现在也已基本绝迹。这里的“反舌无声”,不是说它不会鸣叫,而是说在芒种节气的变化中,它有时便无声而藏。芒种节气的到来,有声无声的小动物早都出来了,都开始了繁殖,有的善发叫声,有的则

保持着静默；或阴或阳的感觉，亦会影响着鸟类及其他小动物的行踪和声响。我曾在家乡的山野中发现，夏日正午及午后的高温之下，许多鸟类和昆虫都减少了活动，叫声也明显减少或完全停止，这时更显出山谷的幽静。

总之，芒种节气的“三候”，关注了自然界在气候脚步中的细微变化，步步有新意，事事有不同。时令的早晚，地域的差异，“三候”所述情景会各有差别，甚至差别较大；但在中原地区，“三候”所述之事大致相当，生动地反映出我国古代人民对大自然的观察和感知。

芒种节气到来时，全国除了青藏高原和黑龙江最北部个别地区还没有真正进入夏季，其他大部分地区都逐步有了盛夏的味道。6 月，无论是南方还是北方，都有出现 33℃ 以上天气的可能，华南、华东地区，甚至会出现 35℃ 以上的高温，强对流天气也会增多，各地需要加强对雷雨、洪水、地质等方面自然灾害的预防。近年来，芒种前后，长江以南各省大都遭遇大到暴雨，甚至大暴雨，2016 年“六一”儿童节的武汉城区曾变为“大海”。现在，众多城市高楼林立，繁荣光鲜，但排水设施落后，年年大雨中，年年现“海景”。

梅霖倾泻九河翻，百渎交流海面宽。

良苦吴农田下湿，年年披絮播秧寒。

芒种前后，是一年中降水量较多的时节，“九河”与“百渎”，即无数的大小河流与沟溪翻腾着倾泻而来的雨水，注入大海后使海面都变得宽阔起来；长江中下游的一些地区会进入梅雨季节，雨量大，雨期长，日照少，有时还伴有低温。上面这首宋代诗人范成大的《芒种后积雨骤冷》，描绘了阴雨连绵，河满沟平，农夫冒着寒冷、身披棉絮忙播秧的情景，十分生动。

我青少年时代在农村生活时，阴雨天也常见人们穿着棉袄栽秧。本来已是夏天了，怎么会寒冷到身穿棉衣呢？主要原因是，过去的农民除了单衣，就是棉衣，没有薄毛衣、羊毛衫之类冷暖过度的衣服，风雨天穿单衣太凉，就穿上棉袄。我们孩子下雨天上山放牛，也会穿上棉袄。当然，如果家里有棕草蓑衣的，会在棉衣外面披上蓑衣挡雨。

物候特征，映衬着农事特点。在我的记忆中，芒种之时抢收与抢种的“双抢”已经到了关键时刻和决胜阶段，农民们更加繁忙。从古到今，全国自南到北，芒种都在“忙种”，整个中国农村都已进入如火如荼的耕种高潮。二十世纪八十年代以前，中国农村都是这种情形，萧条景象是后来的现象。

芒种节气的特点，都体现一个“忙”字上，这里有很多农谚为证，例如江苏农谚说稻秧“芒种插的是个宝，夏至再插是根草”，江西农谚说“芒种前三日秧不得，芒种后三日秧不出”，贵州人更是说“芒种不种，再种无用”。又如长江流域有“芒种没日夜，栽秧割麦两头忙”，华北地区有“芒种农活赶快抢，收麦

种豆不让晌”。所谓“不让晌”，意思是半天时间也不能耽误。

对中国大部分地区来说，芒种一到，夏熟作物要收获，夏播秋收作物要下地，春种的庄稼要管理，收、种、管交叉，无疑样样都“忙”。例如小麦成熟期短，天气变化对小麦最终产量的影响极大，因而收获的时间性很强。长江流域、黄淮平原等地区雨天增多，芒种前后若遇连阴雨天，会严重影响小麦的及时收割、脱粒和收晒贮藏，其损失就将很大。“收麦如救火，龙口把粮夺”的农谚正形象地说明了芒种抢收的重要和紧迫，这时必须抓紧一切有利时机，抢割、抢运、抢脱粒、抢收晒。

“春争日，夏争时”，“小满赶天，芒种赶刻”。农家从实践中总结出的这些农谚，说的就是刻不容缓的一个“忙”。我记忆最深、体会也最深的一句家乡老农之谚，就是“芒种忙栽”。每到芒种，父辈们就爱念叨这句话。的确，一到芒种，气温高升，农作物生长迅速，小满前后栽插的稻秧已经返青，甚至开始分蘖发棵。到了芒种这个时候，昨天栽插的稻秧，与今天栽插的稻秧相比，在长势上、产量上都会有差别，晚栽一天就将影响一分收成。芒种时节的抢栽越快越好，以顺应季节规律，保证稻秧在秋前有足够的生长期。如果有人问，为什么不提前在立夏节气前后就把稻秧栽完呢？这样问就是抬杠了，因为季节不到，气温气象及一切前期条件都不具备，过于提早栽秧是不可能的，也是不可行的。

当然，在华南沿海一些地区以及海南各地，芒种节气都快

收割早稻,栽插中稻了。这是特殊气候条件下的情形,不在二十四节气的参照范畴。

在长江以北大部、黄淮地区,芒种之时,“双抢”多头并举,抢收制约着抢栽。为了保证小麦完全成熟,颗粒饱满,你不能提前收割,往往芒种临近才能收割小麦,所以那几天就得抢,小麦抢收腾田之后,才能抢栽稻秧。一个环节紧扣一个环节,科学而规律,紧张而有序,每个环节都不容懈怠。

我们先是将冲底的水田、种着苜蓿的稻田翻犁整平,先行栽秧。接着是抢收其他田里的大麦、油菜籽、豌豆等,将腾出的田栽上稻秧。最后是抢割小麦,每腾出一个田,立即灌水、翻犁、抄整,栽进稻秧。直到最后腾出育秧苗的那块“秧田底”也栽上了稻秧,一个农户或生产队的稻秧才算真正栽完,“双抢”才算告一段落。

但是,如果这一时段发生干旱,池塘堰坝里的存水也不足,一些冲田之外的榜田又没有其他水源,就要等待老天下雨,送来“栽秧水”。一旦过了芒种,再怎么“忙栽”也将错过季节,影响秋天的收成。也有极少的年份,始终等不来雨水,部分榜田栽不上秧,遇到此种情况,最是让人揪心。所以,种田人不盼皇帝改朝,最盼风调雨顺。

芒种一过,直到年底,乡下的熟人见面打招呼,最常见的问候语之一是:“你们今年的秧都栽下去了吧?”对方会回答:“要你关心,都栽下去了。”或是摇头叹息:“唉,有几个榜田硬是接

不上水，只好当旱地栽点红薯进去。”我 1963 年年底入伍当兵后，直到后来在外工作，写家信时总忘不了问一问：“今年雨水怎样，田里的秧都栽上了吗？”可见，稻秧是否栽上，的确关乎农民的生存，是天大的事情。

在那芒种前后的“双抢”时节，农村男女老少都是忙人。大家头顶着烈日，或者冒着雷雨，清晨下地下田，天黑之后收工，中午几乎不休息，夜里摸黑拔秧苗（准备第二天栽插的秧苗），甚至在星光下整田和插秧。天还没亮，就要趁着凉快起床出工干活，一晚上只睡三四个小时、两三个小时是常事。

我家乡在大别山腹地，不适宜种植双季稻，但在人民公社时期的县、区及公社领导曾强迫农民种植双季稻。那些年，抢收麦子同时抢栽早稻，抢收早稻同时抢栽晚稻，农民们没有一天闲暇，有时要白天黑夜地轮轴转。抢栽晚稻时，完全是与季节天时赛跑，白天干了一天，晚上再干一个通宵。妇女们把孩子带到田野，跟男人们一样出工劳动。收工时会允许她们早走一小会，让她们赶快回家做饭。

农民的艰辛与汗水，被土地所记忆，也被土地所回报。在多数情况下，实际收成总会与实际付出成正比。

那时，自己放学之后，或是一早一晚，也都要投入这种火热的劳作，回想起来，并不觉得那有多么了不得的苦，而且苦与乐总是相伴而生，让人回味无穷。

犁田整田是个体力活，也是技术活，家庭里由父辈去干，生

产队里一般指派老农老把式去做。他们每天出工更早,以便栽秧的人出工前就将水田耖整好。

犁田,不能犁得深的深、浅的浅,犁得深了,会翻起种植层下面的生土、死土,还容易拉坏木犁构件;犁得浅了,起不到翻泥松土的目的。犁铧吃土的幅面也不能过宽过窄,宽了会把稻田犁"花",有的田土田泥没有得到翻动,窄了又会重复犁沟,白白浪费工夫。

整田,就是用带铁齿的大耖子对即将插秧的稻田进行"精加工"。耕牛在前面拉耖子,人在后面操作耖子,或按压或上提,全凭经验和技术,除了要将田里的泥块耖碎耖匀,还要使整个田块平整如镜,没有高低不平之差。

在整田之前,还要糊田埂(农民称为"搭田埂"),即顺着田埂用耙锄搂起泥巴糊在田埂内侧,并推抹光顺。田埂内侧糊一层厚泥,首先是为了防止田埂向外渗水,其次是为了减轻水浪对田埂的浸泡而起到加固作用,另外也是为了隔离田埂上的野草并起到美化作用。当年秋收割罢稻子,翻犁稻田时,再用板锄将这层泥土挖到田内(农民称为"挖田埂"),光顺的田埂又为之一新。仅是田埂的这么一糊一挖,就生动地反映出传统农耕的精细,反映出农民对田园土地的爱护。

有时不等鸡叫第三遍(凌晨四点半左右),田野里就传出使唤耕牛的吆喝声和哗啦哗啦的水浪声。一个清晨干下来,他们一人就能耖整出好几亩田。回家吃过早饭,接着又干,匆匆

吃完午饭，接着再干，中间顶多是坐在田埂上抽会儿旱烟……

如此如此，人是辛苦了，可最辛苦的是不会说话的耕牛。心软的使牛人，歇息时把牛牵到田埂和山边放一会，让它们吃点儿草；心硬的人，自己歇息和回家吃饭时，竟不给牛卸套，让牛站在田中间等着自己（我父亲就骂过这种行为）。有的生产队，耕牛数量与土地面积不成正比，一头牛要承担几十亩田地的耕作，农忙时那牛就更是可怜。因此，芒种时节牛更忙，牛更累，我们放牛的孩子一早一晚和中午都必须抓紧时间放牛，让牛尽量地多吃点青草。

至于稻田里栽秧，那实在是个体力活。整天劳作在泥水里，大角度地躬身弯腰，一插一点头，腰酸背疼，头昏脑涨。在泥水里做活，特别消耗能量，吃石头似乎都能消化，可在粮食紧张的当年，这时并不是大米白面随便吃。很多家庭里，妇女做饭时，专门给下田干活的男人做一点大米干饭，或者专门烙一块麦麸饼子。妇女们虽然也很忙累，却只吃点稀的，我母亲就是这样。这个时候，家中如能有一块过年时留下的腊肉或糍巴，那是最能顶饥和补充能量的食物，但绝大多数人只能是想想而已。

芒种抢栽，必须讲究时效，不能慢慢腾腾地干。在农村，人太懒，干活太慢太差，都会被人笑话。在一个大田里栽秧，大家同样是纵向栽插六行或七行，一同下田的人已经栽完一趟了，你却还在半道上，栽得又不好，这就特别难堪，让人看不起。

但是，栽秧除了要体力，还是个技术活，又快又好并非易事。左手握一把秧苗，右手往田泥里栽插，两只手要配合默契，握秧的手要用拇指和食指快速而均匀地分拣出秧苗，每次三至四株，做到不多不少；栽秧的右手要快速将左手分拣出的秧苗"夺"过来，同时用食指和中指的前端夹住秧苗根部插入泥中。如此在田，左手分秧，右手栽插，只见左手轻递，右手飞动，手指带起的泥水形成一条水线。质量上，既要栽得株距均匀一致，疏密适当，还要栽得不深不浅。栽稀了，浪费稻田面积而影响产量；栽得过密了，分蘖后茎叶过浓，穗小不实；栽深了，影响秧苗的成活与分蘖；栽浅了，秧苗容易在风吹浪摇中漂起而造成缺株。

栽秧是个苦累的活儿，横向栽插一行退一步，栽得快也退得快。南北朝时期有位布袋和尚的禅诗云："手把青秧插满田，低头便见水中天。心地清净方为道，退步原来是向前。"此诗说的是人要虚怀若谷，低下头来认识自己和认识世界，懂得某些后退实际是前进的道理。借用此诗句来看栽秧，其实也是在以退为进，以现时的苦累换取未来的收获，因而应该以苦为乐。

另外，秧插于田，有"乱插棵"和"栽线秧"两种形式。"乱插棵"者，不讲究横平纵直，栽秧效率较高，能动手者较多；但前后至少三遍的打秧草，只能用带齿的小秧耙子或徒手在秧棵间推抓，劳动效率较低。"栽线秧"者，既要保证株间和行距的均匀一致，又要做到横看成线、纵看成行。虽然"栽线秧"更需

用心，效率略低，亦非人人都会，但打秧草时可用名叫“云刀”和“大秧耙”的工具推拉于行间，纵向一遍，横向一遍，水下的杂草便离泥漂起，又快又好。

“栽线秧”需要一位高手先行下田，起行定向，以确保从水田的这一头直达另一头。高手“吊线”起行，栽出十米左右，其他也会“栽线秧”的人才按技术高低顺序下田，顺着他栽出的秧行小心地栽插。如果打头的人定向不准，或者栽插过程中把握不好，不仅行距会出现偏差，还会中途偏向一侧而难以直达水田的顶端。后来，我曾在电视里看到，有的地方栽秧时，在田间拉一根绳子，众人沿着绳子栽秧，结果只有横向的线条，而无纵向的线条。这与家乡的“栽线秧”相比，显得十分笨拙。家乡的“线秧”，秧苗返青分蘖后，走在田埂的一侧，移步之间，秧苗的笔直线条随之移动，一眼可看到尽头。

过去栽秧，人们有时还唱“栽秧歌”。歌词可借用其他诗句与歌词，也可现编，主要是要唱出固有的曲调。一人领唱，众人接腔（和曲），高亢悠长，响彻田畈和山冲。歌声里，水光山色，白鹭掠影，一派生机；如是雨天，还会迎来几声惊雷……但是不知为什么，越是后来的年轻人，越没有那种朝气和精神，乡村里再也没有人唱歌了。所以，这些劳动歌曲现在没人会唱了，失传了。当然，农村已经很少有人种田栽秧了。

栽秧首先要“扯秧”，即拔秧苗。秧苗经过四十天左右的生长，已经长到五六寸高的时候，先后迎来大举栽秧的小满和

芒种。栽秧之前，当然要先“扯秧”。我们到秧田扯秧，要骑坐一种名叫“秧马”的凳子。这“秧马”不是四腿着地，它的下面是一块二尺多长、前端略翘的木板，木板上面才有腿，腿上面是略带船形的坐板。扯秧的时候，把“秧马”放进秧田，人骑坐于上，下面的木板整体受力，不至于陷进泥里；弯下腰拔秧苗，只需屁股轻轻用力，“秧马”就可在泥上滑动，可进可退。

据说家乡农民坐这样的“秧马”扯秧，从古代延续至今，至少已有两千年的历史。这“秧马”是个小凳子，并不复杂，但却反映了古代家乡人的智慧，反映了家乡人的传统农耕状况。因此在我看来，它同其他一些传统农具、生活用具一样，既有实用价值，也有文化价值。

白天要抢着栽秧，扯秧便经常放在夜里，即使没有月亮，也可以摸着扯秧。扯秧苗的时候，左右手同时动作，指尖扒动秧苗的根部，手掌的合力将它侧力带起。如果抓住秧苗硬拔，肯定会把秧苗扯断。

两手都扯满了秧苗，就合在一起，涮涮根部的泥，另拔十几根秧苗，将这把秧苗缠绕扎紧。这种用秧苗绑扎秧苗的技术，看似简单，但不会扎的，把这点秧苗揪断了也扎不住、扎不紧。扎不紧，这一把秧很容易散，即便一时没散，挑到水田田埂后，往田里投甩秧把子时，一撂就散，别人就会吆喝：“这是谁扯的秧，扎都不会扎！”你听到吆喝，会感到羞臊。

我喜欢夜里参加扯秧。虽然白天栽了一天秧，腰酸背痛，已

经很累，但夜里扯秧比较凉快，又是坐着干活，很享受了，并且能多挣一天的工分。生产队里扯秧，总是多人一起干，自己参与其中，边干边听大人们聊天，也是一种乐趣，也能增长见识。

深邃的天空，繁星密布，极细小的星星，都闪现在遥不可测的深处，让你越看越多；时有三五颗流星从北面的天空冒出，长长地划过天际，消失在南面的山顶；在远远近近的沟溪和稻田里，青蛙和水秧鸡发出合奏般的鸣叫……人们聊着各种话题，一会儿是薛家将中的“老子征东儿征西，老子死在儿手里”，一会儿是隋唐演义中的“老将杨林，害怕小将罗成”，一会儿又叹息着骂几句“上头硬是不叫种田人吃饱”。人们忽东忽西地聊着，手下扯秧发出一片水声。

夜色浓浓，水里的蚂蟥早已叮咬在腿上，当觉得小腿的某处疼痒难耐，才会狠狠地照那里拍一巴掌，并用指头探摸一下，如果没有拍掉，就得强行把它从腿上扯掉。蚂蟥叮咬之处，会长时间流血不止，作为种田的农民，对此早已司空见惯，也没有止血办法，因而就让鲜血长流，直到自行停止。最行之有效的办法，是从烟袋窝里掏点煤焦油积累成的烟泥，抹到伤口，消毒又止痒。

直到大半夜过后，“犁弯星”西沉，“道人星”跪向南山，才有人说声“明天早晨还要栽秧，放工（收工）吧！”，或者直到把这块田里的秧苗全部扯完再收工。这时，人们各自查点身后秧把子的数量，以便让生产队会计记入工分。这一夜，多数人能扯五六

百个秧把子，个别人能扯到八九百个。

芒种一过，稻秧基本栽完，此前栽下的稻秧都已进入返青阶段，秧苗嫩绿，生机勃勃，走在田间，轻风送上阵阵稻叶的青香。

一把青秧趁手青，轻烟漠漠雨冥冥。

东风染尽三千顷，白鹭飞来无处停。

这首出自南宋诗人虞似良的《横溪堂春晓》，所描写的情景就是如此生动：青秧栽过，细雨迷蒙，东风吹拂，千顷秧苗迅速返青，绿油油的好像染过的一样，白鹭飞来怕也没有落脚的地方了……如此一个充满生机、壮阔清丽的画图，给人以美的享受。如此的秀丽景色，住在城里的人是看不到的，今天也是很难再现的。

在种植红薯的一些地方，芒种时节也要进行最后的抢栽。早栽的薯苗已经开始萌发新芽，甚至长出三两片新叶。如果芒种再不忙栽，以后生长周期不足，薯块长得不大，将影响红薯产量。

在山西、甘肃及华北一些地方，芒种时节正是急种糜子的时候。糜子是一种生长周期较短的禾本谷物，早熟品种八十天左右即可以成熟。它是大秋作物最后播种的庄稼，其他作物如果因干旱误了节气，多用它来弥补。一般情况下，芒种种糜子

时，谷子（小米）也要种了，但谷子比糜子生长周期长，最后容易遭受冻害，因此当地农民有“芒种糜子急种谷”的说法。现在，谷子（小米）、糜子都是城里人非常喜爱的杂粮，但种植的人少了，市场价格也大幅上涨了。

芒种节气，除了上述抢收抢种之外，还要兼顾玉米、棉花、蚕桑、花生、大豆的中耕除草、防虫治虫、有机追肥、追苗补苗、田地管理等。在我们家乡，这些工作过去多由妇女们去做。烈日之下，是极其苦累的，但她们认为那是天经地义的事，无不任劳任怨，负重而为。

芒种虽忙，但民间的民俗活动还是与繁忙的农事相互照应着。例如有的地方农历二月初二“花朝节”迎花神，芒种时百花凋残，就在芒种日举行祭祀花神仪式，饯送花神归位，同时表达对花神的感激之情，盼望来年再次相会。此俗虽被今人淡忘，但是可从《红楼梦》一书里看到它的盛况。该书第二十七回，写到大观园中这样的场面：

至次日乃是四月二十六日，原来这日未时交芒种节。尚古风俗：凡交芒种节的这日，都要设摆各色礼物，祭饯花神——言芒种一过，便是夏日了，众花皆卸，花神退位，须要饯行。闺中更兴这件风俗，所以大观园中之人，都早起来了；那些女孩子们，或用花瓣柳枝编成轿马的，或用绫锦纱罗叠成千旄旌幢的，都用

彩线系了。每一棵树上，每一枝花上，都系了这些物事。满园里绣带飘飘，花枝招展。更兼这些人打扮得桃羞杏让，燕妒莺惭，一时也道不尽……

由此可见，过去的芒种节，送花神的活动是十分热闹的，大户人家如此，普通民间也很盛行。

在安徽一些地方，从明初开始，芒种就有“安苗”的农事习俗：每到芒种时节，农民们栽完水稻，都要举行安苗祭祀活动。他们家家户户都用新麦面和成面团，捏出五谷六畜、瓜果蔬菜的形状，然后用菜汁染上颜色，蒸熟后作为祭祀供品，供奉天地与苗神，祈求五谷丰登、民众平安。

在贵州东南部一带，每年芒种前后，侗族青年男女都要举办“打泥巴仗节”。当天，新婚夫妇都要在其他男女青年的陪同下，集体插秧，边插秧边打闹，互扔泥巴。活动结束，检查“战果”，身上泥巴最多的，就是最受欢迎的人。

芒种之“忙”，不乏快乐，这也很符合养生要求。芒种之后，气温升高，空气潮湿闷热，人们有个入夏的适应过程。精神调养方面，需要保持轻松愉快的心情，忌恼怒忧郁，使气机得以宣畅、通泄得以自如。

绿树浓阴夏日长，楼台倒影入池塘。
水晶帘动微风起，满架蔷薇一院香。

唐代高骈的《山亭夏日》很是符合芒种后的夏季特点，让我们在炎热中呼吸到一股清新之风。劳累的白天很长，每天都忍受着困累，所以要顺应昼长夜短的季节特点，劳逸结合，闻闻"院香"，合理安排早晚起居，午间尽量小睡一会，以利于气血运行、解除疲劳、振作精神。

芒种前后，应季的瓜果蔬菜都已大量上市，我们可以多吃本地物产，尽量不吃那些长途贩运过来的外地反季节瓜果蔬菜，以顺应天时地利和水土。一方水土养一方人，此乃宇宙定律。

夏天的太阳虽然很晒，但也不是那么可怕。现在很多人都觉得缺钙，经常服用钙剂补钙。其实，人体对钙的吸收特别需要太阳，骨骼的生长和强化也需要阳光的照射。所以，对于充满阳气的夏日太阳，不必过度回避和遮挡，适当地见一见太阳有益无害。我们过去在农村劳动，很多人没有草帽，每天从早晒到晚，晒得皮肤黑红，油光发亮，也从来没见谁晒出了癌、晒出了皮肤病，相反，都晒得健康而结实。

"时雨及芒种，四野皆插秧。家家麦饭美，处处菱歌长……"宋人陆游的《时雨》早就给我们展现了芒种节气的乡村景象，它是那么繁劳，也是那么热闹，那么美妙。虽然此情此景现在多不存在了，但记忆中的田园仍是那么迷人。



夏至五月中

——唐·元稹诗选《咏廿四气诗》

处处闻蝉响，须知五月中。
龙潜渌水坑，火助太阳宫。
过雨频飞电，行云屡带虹。
蕤宾移去后，二气各西东。

夏至：第十节气晴雨情

杨柳青青江水平，闻郎江上唱歌声。
东边日出西边雨，道是无晴却有晴。

江边杨柳，枝条垂拂；江中之水，缓缓流淌。一位初恋的女子，忽然听到江边传来熟悉的歌声，深感安慰和激动。她因此联想到：这唱歌的人啊，就像夏天的天气，说它是晴天吧，西边还下着雨，说它是雨天吧，东边还出着太阳，真是让人捉摸不定。这里的晴雨之“晴”，是用来暗指感情之“情”的，因而“道是无晴却有晴”，实际就是“道是无情却有情”（有的书籍版本中，“却有情”为“还有情”）。这一谐音的双关语，生动地刻画了一个多情女子的眷恋和不安，同时也极其真切地写出了盛夏之雨的特点。

所谓盛夏，又称酷夏，这时的雨，已经没有了春天那种细雨

霏霏的柔情，而多显得突然、狂劲，雷电交加，忽东忽西。上面这首唐代诗人刘禹锡的《竹枝词二首》（其一）在描写少女恋情的时候，也生动地刻画了此时的气象和雨情。读着这首诗，让人很自然地想到最常见的“东边日出西边雨”的季节，想到标志这个季节到来的“夏至”。

我们送走了前一个节气芒种，转眼就是农历二十四节气的第十个节气夏至了。时到近前，原来一直穿着的长袖衬衫也不穿了，每天都穿短袖衫或者更薄一点的针织汗衫。街面上的时尚女孩，早已是一身“薄、露、透”了。天不骗人，该冷就冷，该热就热，夏至临近，即显高温。尽管高温，一些女性与男性相反，出门就戴着帽子，捂着大口罩，脖子围着罩布，上身套着长袖，据说意在防止太阳紫外线的照射，但不知捂得难受不难受。

每年 6 月 21 日或 22 日（农历五月上旬至下旬），太阳运行至黄经 90°，即到夏至点。何谓“夏至”？据我国古代历书《恪遵宪度抄本》所载：“日北至，日长之至，日影短至，故曰夏至。至者，极也。”夏至这天，太阳直射地面的位置到达一年的最北端，几乎直射北回归线（北回归线在我国境内位置，大约为台湾嘉义—广东汕头—广州—南宁—云南临沧一线），北半球的白昼达到最长，且越往北白昼越长。例如海南的海口市，这天的日长约为 13 小时，杭州为 14 小时，北京约 15 小时，黑龙江的漠河则达 17 小时以上。

同时，对于北回归线及其以北的地区来说，夏至日也是一

年中正午太阳高度最高的一天。夏至也是太阳的转折点,这天过后它将走“回头路”,阳光直射点开始从北回归线向南移动,北半球白昼将逐日缩短,夜间逐日增长。所以,民间有“吃过夏至面,一天短一线”的说法。同时,夏至到来后,夜空星象也逐渐变成夏季星空,即星空的方位发生了变化。小时候生活在山乡,夏日之夜常到村前的塘埂上或打谷场乘凉,一面听大人们聊天,一面仰望星空,觉得此时的“织女星”“牛郎星”“道人星”“犁弯星”都离得最近,星空是那么美丽而神秘。

夏至是二十四节气中最早被确定的一个节气。大约2 300多年前,我们的祖先采用土圭①测日影之法,确定了夏至。他们将一根又长又直的木竿插在地上,用以观测阳光投射的竿影,通过竿影移动的规律、影子的长短和指向,以定冬至日和夏至日。虽然测日的“仪器”和方法是那么原始,但所观测的结果却非常准确,“冬至日”“夏至日”至今没有变动,也不可变动。足见我们的祖先是多么智慧,多么伟大!

每年的夏至,从6月21日或22日开始,至7月7日或8日结束。这半个月的时间,中国古人将其分为三候:一候鹿角解;二候蝉始鸣;三候半夏生。

一候“鹿角解”。我们经常说的麋鹿,又称“四不像”,头似马,身似驴,蹄似牛,角似鹿,是一种珍贵动物。但小朋友们也

---

① 土圭,古代测日影的器具。

许不清楚，麋鹿与鹿并非同一种动物。麋与鹿虽属同科，但古人认为，二者一属阴一属阳。鹿的角朝前生，所以属阳。夏至日阴气始生而阳气始衰，所以阳性的鹿角便开始更换脱落。而麋属阴，角在冬至时节才脱落。

二候"蝉始鸣"。蝉，俗称知了。蝉有很多种类，鸣叫的时机不尽一致。在我们家乡，每到清明时节，山上就有蝉"叮叮叮"地鸣叫，这是一种个头很小的山蝉，或者称为春蝉。而古人这里所说的"蝉始鸣"，应该是指个头较大的夏蝉，因其叫声近似"知了，知了"，因而人们叫它"知了"。在夏至到来之后，夏蝉因感阴气之生而鼓翼鸣叫，故我们越在炎热的天气越能听到夏蝉的鼓噪。夏蝉的鸣叫，并不全都是"知了"这个叫声，我在中原地区听到的夏蝉叫声，多是单一的长声"吱——"，叫起来中间没有停歇，有点单调刺耳；淮河以南地区（例如我的家乡），夏蝉鸣叫才是"知了，知了，知了"。

夏蝉产卵于土壤之中，越过冬春的寒冷后，感受土地的阳气而孵化出幼虫，幼虫吸食植物根部的养分长为成虫，成虫再视节气气候钻出地面。尤其夏天的雨后，我们能在小树林、玉米地、菜地等处看到潮湿的地面上出现许多拇指大的小洞，树干、玉米茎叶上爬着一只只出土不久的新蝉。它们大多都已褪去外壳，加入鸣叫鼓噪的队伍，有的则正在挣褪外壳。它们褪掉的外壳名为蝉蜕，是一味中药，小时在农村，此时曾到处摘捡蝉蜕，积攒多了就拿到镇上卖给国营土产公司，一大筐蝉蜕能

卖七八角钱。

三候“半夏生”。半夏主产中国，是一味著名的中草药，有水生和陆生两种，即所谓的水半夏和旱半夏，民间常说的半夏是指旱半夏。半夏具有良好的祛痰止呕、消痞散结等功效，故医家称之为“燥湿化痰要药”和“降逆止呕要药”，对喉痈等症具有良好的治疗效果。半夏是因“半夏而生”得名，中医界却有一个流传悠久的曾以“白霞”为名的传说——相传在很久很久以前，有一位叫白霞的姑娘为了生活，常到野地里割草剜菜。有一次，她在野地里挖到一个植物的茎块，就想拿它充饥，试着咬下一点吃下。谁知吃下后吐了起来，她赶快嚼块生姜止呕，结果呕吐止住了，久治不愈的咳嗽竟然也好了。于是，白霞就用这种药和生姜一块煎汤，给乡亲们治咳嗽病，治好了很多人。一天，白霞在河边清洗这种药物，不慎滑入河中丧命。当地人民为了纪念她，就把这种药命名为“白霞”。后来，人们又按照此药的生长和采收期，逐渐把“白霞”写成“半夏”了。实际上，三候“半夏生”，表达得比较准确，主要是指夏季的一半。

关于夏至的到来，我们还须重提一下富有时令内涵的《夏至九九歌》。在农历中，民间曾有“冬九九”和“夏九九”两种相对应的节序名。其中“冬九九”流传较广，至今不衰，它以冬至那天为起点，每九天为一个“九”，每年九个九共八十一天，三九、四九是全年最寒冷的时节。“夏九九”是以夏至这天为起点，同样每九天为一个“九”，每年九个九共八十一天，三九、四

九是全年最炎热的时候。虽然“夏九九”流传不广，知者已经不多，但它与“冬九九”形成鲜明的对照，准确而生动地反映了时序与物候的关系，都极为科学，故此不应偏废。

在湖北省老河市一座禹王庙的大梁上，前人曾留下这样的《夏至九九歌》：“夏至入头九，羽扇握在手；二九一十八，脱冠着罗纱；三九二十七，出门汗欲滴；四九三十六，卷席露天宿；五九四十五，炎秋似老虎；六九五十四，乘凉进庙祠；七九六十三，床头摸被单；八九七十二，子夜寻棉被；九九八十一，开柜拿棉衣。”如此《夏至九九歌》，反映了人们对夏至气候规律的认知和生活应对，实用而有趣。在长江中下流区域，这一《夏至九九歌》曾在多地流传。

夏至到来，太阳辐射强劲，地面大量受热，空气对流旺盛，加之南来水气增加，极易形成强对流天气，或者雷雨大风，或者暴雨倾盆，给城乡环境与生活带来种种危害。近年来，每当夏至前后，我国东北、东南、华中、华南的很多地方都遭受强降雨，并出现冰雹袭击，从而洪水泛滥，山体滑坡，城区内涝，农田被淹，道路中断，民房倒塌，种种灾害都给社会造成诸多损失，给人民群众的生活带来极大困难。2016 年夏天，在河南郑州市，一场没有任何预报的狂风暴雨，在雷电和冰雹的助威下，夜里横扫而至，给全城打了个措手不及。所以，夏至到来后的主汛期，防洪防汛、防止极端天气的破坏，应该成为各级政府部门的一项重要工作，广大人民群众也必须对此保持警惕，积极应对。

夏至以后对流旺盛的气候中，最容易形成雷阵雨。这种热雷雨骤来疾去，降雨范围小，人们称为“夏雨隔田坎”，我们家乡的人说是“夏雨隔牛背”。有时一场暴雨过后，山梁这边的山冲里洪水泛滥，那边山冲里的稻田竟然还缺水。唐代诗人刘禹锡，巧妙地借喻这种天气，写出“东边日出西边雨，道是无晴却有晴”的著名诗句，比作恋人情绪，虽然诗意非常美丽，雷电之中的强降水，有时让人防不胜防，却是十分无情的。与刘禹锡的诗句不同，当代诗人徐书信《在暑雨》一诗中对夏日雷雨进行了这样的描述：

夏日熏风暑坐台，蛙鸣蝉噪袭尘埃。
青天霹雳金锣响，冷雨如钱扑面来。

对于这种夏日雷雨，我本人曾有过很多的经历和体验。有一天，我和哥哥及本村的宁幺爷结伴，翻山越岭去河南罗山县山店乡一个名叫犁弯冲的大山里打柴。早上出发时，天气晴朗。下午挑着沉重的柴担返回时，一片黑白相间的蘑菇云从天边生成，快速地朝头顶伸展而来。我们刚刚爬上陡峭的山峰，黑云已经压顶，随即在电闪雷鸣之中，排山倒海的雨啸声与浓浓的雨幕迎面扑来，狂风裹挟着暴雨，翻江倒海般地倾泻而下。眼前的整个世界完全变成了漆黑的夜晚，闪电的火球和弧光不断从空中直落眼前，纵横穿插、飞腾跳跃，强烈的闪电把眼前的

一切照得地狱般恐怖。一个紧接一个的炸雷，不断在头顶及四周炸响，好像正将大山劈开或推倒，震撼得两耳和大脑如同遭到拳击般发胀。本来就怕打雷的我，在极度的恐惧中，晃晃悠悠地挑着柴担，紧跟在宁幺爷和哥哥的后面，凭借着闪电的照明，一步步踏着崎岖的山路前行。

大概十二岁时的一个假日，我和同伴在一个名叫大洼沟的山上放牛。几头牛低头吃草，我们高兴地玩着。刚开始，远眺东北方向，天边生长出一座黑根基、银白边的“云山”。不大的“云山”黑白层次分明，似层层叠加的花瓣，如层层垒摞的蘑菇；“花瓣”和“蘑菇”的边缘缓缓地向上生长着、扩展着，愈长愈高，愈长愈壮观。没过多久，这“云山”就迅速形成一片浓重的云团。在它外面，天空依然晴朗，阳光强烈。又过了一小会儿，风向突变，南风转为北风，“云山”的根基部好像从遥远的天际拔出，露出了白亮的云底。“云山”的山顶快速向前延伸，白亮的底部吐出黑灰色“瀑布”，那“瀑布”之中，电光闪闪，雷声隆隆。又过了一小会儿，只见北面的天空，一片雨丝形成的灰白色“瀑布”快速向南推进，先是罩住了远处的山岭，接着罩住了近处的山梁，万马奔腾般的轰隆声中，狂风挟裹着暴雨猛烈地砸了下来。天色一派黑暗，好像整个世界都沦入暴雨。或白色或紫红的闪电，刺得人睁不开眼睛，震耳欲聋的炸雷，在四周和头顶炸响，摄人胆魄。置身山顶上的我们，根本无处躲藏。狂风之中，山坡上胳膊粗的松树啪啪作响，纷纷拦腰折断。不

大一会儿，山口下面的田冲已经涨起山洪。大约一个小时之后，雷雨骤然停止，太阳从西边露出，一道美丽的彩虹挂在半空，正可谓“赤橙黄绿青蓝紫，谁持彩练当空舞？雨后复斜阳，关山阵阵苍”（毛泽东《菩萨蛮·大柏地》）。夏日的山区雷雨，就是这么狂烈，就是这么壮丽，让人心生敬畏。

按照后来所知的雷电原理和防雷知识，不论从哪个维度来说，我们都完全可能被雷电击中，但侥幸的是，那么密集甚至擦身而过的雷电竟然没有伤着我们！生活在农村，作为农民，野外遇到雷电是常有的事，要完全躲避雷电，那就什么也别干。

雷电对人是危险的，对于田地里的庄稼却是有益的，其化学合成作用能给庄稼增加肥力和养分，尤其是氮元素养分。一夜雷雨过去，可见禾苗的新长势。

作为曾经的农民，有时会盼望来一场雷雨。只是为了应对雷雨带来的副作用，他们要加强对田地、沟渠、庄稼的管理。例如及时检查和清空沙挡（沙挡，拦截和储存泥沙的沟渠土坑），检查、疏通和加固排水沟渠，防止和减少水土流失，按照雨水量对水塘、堰坝和稻田进行排水或者引水储水。棉花地、花生地、红薯地、高粱地、芝麻地、豆子地的锄草，以及稻田的打秧草，都要视天气适时安排，兼顾而行。旱地锄草，十分艰辛，如果一场雨来，就会前功尽弃，锄起来的草马上又复活生根，所以旱地锄草必须观天避雨。

曾经的农村生活中，夏日的雨天，包括雷雨天，我们一般都

会出工劳动，极少待在家中避雨。除了旱地锄草不能雨天进行，其他事情我们都会冒雨进行。由于雨天外面比较凉快，人们也乐意冒雨干活。放牛的孩子更不用说了，冒雨放牛甚至在雷雨中放牛是常有的事情。

当然，我所说的这些经历，都是曾经不得已的农民生活。为了自身的安全，防雷还是必需的。每年6月至9月，是我国一年中的雷雨多发季节，常有雷击伤人事件发生。遭受雷击的原因，一是雷击的突然性，二是部分人缺乏防雷常识，三是未能采取合理措施主动防雷。因此，掌握一些雷电常识和防雷知识，对防止和减少雷击事故是必要的。雷电天气，最好不要像我们当年那样行走在旷野，置身于高山，也不要在高大树木下躲雨；如果没有特别需要，尽量减少室外暴露性活动。我们对大自然要保持一颗敬畏之心，对威力巨大的雷电更当如此。

尽管夏至不是一个特别浪漫的节气，民间照样会有一些民俗活动。例如祭神祀祖：夏至日，正是麦收之后，农人既感谢天赐夏粮丰收，又祈求获得秋粮好收成。所以夏至前后，有的地方曾经举办隆重的“夏祭”仪式，敬奉天地、庆祝丰收、祭祀祖先。《周礼·春官》记载：“以夏日至，致地方物魈。”（魈，指山中鬼怪）周代夏至祭神，意为清除荒年、饥饿和死亡，以祈求消灾年丰。夏至作为古代节日，宋朝在夏至之日始，百官放假三天；清朝曾视夏至日为一个“三时”节点，居人慎起居、禁诅咒、戒剃头。

在浙江绍兴地区，旧时的人们不分贫富，夏至日皆祭祖，俗称“做夏至”。除常规供品外，特加一盘蒲丝饼。因地域气候，该地区龙舟竞赛不在端午节举行，而在夏至进行。夏至这天，无锡人早晨吃麦粥，中午吃馄饨，取“混沌和合”之意。当地谚语说：“夏至馄饨冬至团，四季安康人团圆。”吃过馄饨，为孩童称体重，希望孩子们身强体壮，健康成长。

另外，古往今来，各式各样的消夏避伏，风行于官民之间。当今，空调、电扇等现代技术，以及冰镇、冷饮等食物，给人们提供了优越的防暑降温方式。而在过去的条件下，人们的消夏似乎更具一些人文味道。例如夏至日，妇女们互相赠送折扇、脂粉等什物；待客和护幼，多以打扇相伺。《酉阳杂俎·礼异》曰：“夏至日，进扇及粉脂囊，皆有辞。”扇子，借以生风；粉脂，涂抹吸汗散热，驱除浊气，防生痱子。在宫廷内，夏至之后，皇家则拿出冬藏夏用的冰块消夏避伏，而且从周代始，历朝沿用，成为惯例。

在饮食方面，中原及北方地区的人多有“冬至饺子夏至面”的说法，民众中很多人在夏至这天讲究吃面。夏至面，各地口味、习惯不同，又分为汤面、凉面、肉面、炸酱面，以及川味的四川凉面、担担面等。南方的面条品种较多，如阳春面、干汤面、肉丝面、三鲜面、过桥面及麻油凉拌面等。因为夏至新麦已经登场入户，所以“夏至吃面”也有尝新的意思。

在我的家乡，虽然没有“夏至面”的说法，但因为主粮是一

季稻谷、一季麦子,夏至后的三四个月基本以吃小麦为主,吃法多以汤面条为主。过去粮食紧张,大米、白面都不能放开吃,经常是擀点汤面条,里面放些苋菜之类;为了照顾在田里干重体力活的男性,另外烙一块带麦麸的面饼。

“麦子好吃磨难推”,每天中午,几乎家家都要磨麦子,将当晚和第二天要吃的面粉磨出来。一般都是男人用木拐推拉石磨,女人在旁边往磨眼里“添磨”,并负责箩面(筛面),无不汗流浃背。男人如果没有时间,或者懒于推磨,女人就要边推磨边添磨边箩面,极为辛苦。

夏至时节,高温多雨,空气潮湿,积水较多,器物容易发霉,食物容易变质,肠道性的病菌也很容易滋生,所以这个时节要特别注意饮食卫生,防止食物中毒和传染病的发生与传播。家长一定不要买垃圾食品给孩子吃,也要嘱咐孩子不要在外购买垃圾食品吃。近期的电视新闻报道中,有位小学生食用了在校外购买的饮料和零食,中毒后抢救无效而死亡。他人的悲剧,应成为我们所有人的教训。

这个时节的到来,蚊虫繁殖速度很快,它们不仅嗜血成性,骚扰人们的正常生活,还会传染某些疾病,所以我们需要防蚊灭蚊。过去在家乡农村,每天傍晚都要砍回许多野蒿青棵,铺成条状,内卷麦草,扎成碗口粗的大烟把,夜里点燃后放在房间,以浓烟熏蚊驱蚊。室内本来十分闷热,大烟把的整夜燃烧,蚊子熏得不怎么咬人了,人也被熏被烤得大汗淋漓,头昏脑胀。

现在的防蚊驱蚊手段很多了，农村人也不再受那份罪了。

关于夏至养生，民间有很多良方，医家也有不少说法。从夏至开始，阳极阴生，阴气居于内，所以在夏至后，饮食要以清泄暑热、增进食欲为目的，因此可多吃一点苦味食物，多吃一些具有祛暑益气、生津止渴的食物。绿叶菜和水分多的水果都是不错的选择，白菜、苦瓜、丝瓜、黄瓜等，也都是很好的健胃食物。

夏至后，天气炎热，人体出汗量随之增加，需多补水。大家都知道此时喝绿豆汤能补水和防暑，但绿豆汤也不宜喝得过多，寒凉体质和体质虚弱者更要适量。

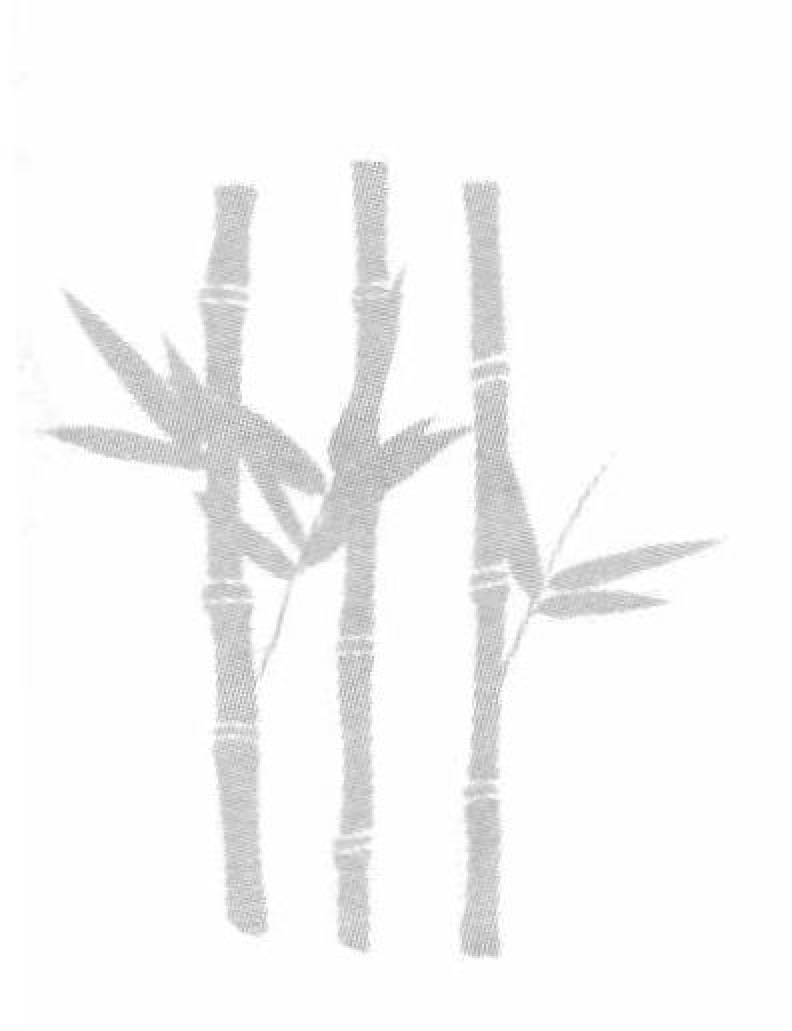
另外，刚到小满和夏至，气温多在 30℃ 左右，小区里的一些年轻人就经常开着空调，夜里更是“盖着被子吹空调”。这种做法并不恰当，一是没有顾及家里老年人的身体，二是过度的使用空调容易使身体产生“娇气病”。其实，人在宇宙之中，应当适应天时，该冷就要冷一冷，该热就要热一热，这样身体才会更加适应季节气候的变化，更有利于健康。例如我自己，古稀之人，自知之明，夏天就没有怎么开空调，而是多用电风扇、手摇扇驱暑散热。往年使用的竹制凉席也不用了，改用草凉席和普通被单。

总之，夏至生活，夏至养生，不必人云亦云，也不必唯专家论，而是要根据各人的年龄、体质，自我体验，自我调节，自我当家。

小暑六月节

——唐·元稹诗选《咏廿四气诗》

倏忽温风至，因循小暑来。
竹喧先觉雨，山暗已闻雷。
户牖深青霭，阶庭长绿苔。
鹰鹯新习学，蟋蟀莫相催。



小暑：第十一节气温风至

平陆莽为巨浸，晴空变作漏天。
明朝是小暑节，重霉必大有年。

这是宋元时期诗人方回的《小暑才交雨渐晴》一诗，字面已点明此诗写于小暑前夕。诗句没有华丽辞藻，以通俗的口语道出一个突然的感觉，大意是，平地变成泽国了，天空好像漏了一般下雨，明日就是小暑节气，这大雨意味着丰年。

方回是安徽人，曾在浙江杭州做官兼卖文为生，对长江中下游地区的气候和农业生产应该是比较熟悉的，知道小暑后的雷雨对水稻生长非常有利，所以能随口吟出这首小诗。

"伏天里的雨，锅里的米。"小暑前后的雨，没有不行，少了不好，但太多会成灾，所以农人总希望风调雨顺。

不说那遥远的宋代，现在回到眼前。"小暑大暑，上蒸下

煮”，还没到小暑，这几天就“煮”得有点难受。气象台多日来的天气预报里，说本市地区又是有大雨，又是有中雨，又是雷阵雨，结果滴雨未见，高温暑气难得消减。

以我的家乡为例，过去几千年中修建的星罗棋布的塘、堰、沟、渠、坝等水利设施，正常运行了千百年，却在近几十年里损毁和失修，全被泥沙淤积，该蓄水的不能蓄水，该行水的不能行水，该截流的不能截流，该起涵养缓冲作用的已不起任何作用，但却无人组织维修，任由雨水肆虐，任由田地被水冲光……水土的严重流失又淤积了下流河道，河道行洪不畅，必然“水漫金山”到处淹。

在这种令人揪心的天灾人祸面前，我们迎来了农历二十四节气的第十一个节气——小暑。小暑，也是夏天的第五个节气。每年7月7日或8日（农历五月下旬至六月中旬）为小暑日，小暑之后十五日为大暑。小暑日，太阳到达黄经105°，正午用圭测日影，影长为古尺二尺四寸，相当于今天的0.58米，同夏至之日相比，这时的白天已开始见短了。夜晚观测北斗七星，斗柄指向未的方位，也就是西南方向。

暑，表示炎热的意思，小暑为小热，炎热天气开始，但还没到达到最热。《月令七十二候集解》说：“六月节……暑，热也，就热之中分为大小，月初为小，月中为大，今则热气犹小也。”小暑虽不是一年中最炎热的时候，但紧接着就是一年中最炎热的大暑季节。

“冷在三九，热在三伏。”对于小暑之节，中国明代介绍栽培植物的著作《群芳谱》中说：“暑期之此尚未极也。”其意思是，小暑还没有达到暑热的极致。小暑过后，全年最热的“三伏”就到了。伏天是雨水集中、暑气旺盛的日子，又是阴起阳降的时候。《汉书·郊祀志注》中说：“伏者，谓阴气将起，迫于残阳而未得升。故为藏伏，因名伏日。”夏至这天白昼长，太阳角度最高，但不是一年中天气最热的时候，因为地表的热量这时还在继续积蓄，并没有达到最大值。夏至后日照时间一天比一天少了，气温却一天比一天持续升高，夏至后的第三个庚日开始入伏。俗话说“小暑大暑紧相连，气温升高热炎炎”，这段时间叫作“数伏天”。

数伏天气要持续一个多月，古人把这个时段叫“三伏”，由初伏（头伏）、中伏（二伏）、末伏（三伏）组成。夏至后的第三个庚日入伏，是初伏的第一天，十天后是第四个庚日叫中伏，如果第五个庚日在立秋之前，那么中伏就需二十天，俗称两个中伏；若第五个庚日在立秋之后，中伏就是十天；立秋后的第一个庚日叫末伏。末伏第十天之后就“出伏”了，出伏后随着日照时间缩短，天气也一天比一天凉爽了。（庚日，庚日与三伏，三伏日期对照表，参见文后提示内容。）

伏天之说的历史相当久远，起源于春秋时期的秦国。《史记·秦纪六》中云：“秦德公二年（公元前676年）初伏。”唐人张守节说：“六月三伏之节，起秦德公为之，故云初伏，伏者，隐

伏避盛暑也。”我国用十个天干和十二个地支相互搭配，六十天为一周期的纪日方法，已有两千七百多年的历史了。据甲骨文研究，春秋时期鲁隐公三年（公元前722年）开始，按此方法纪日，至今从未错记，这是世界历法史上的一个奇迹。我国古代天文学家实在伟大！

同其他节气一样，我国古人将小暑分为三候：一候温风至；二候蟋蟀居宇；三候鹰始鸷。

一候“温风至”。所谓“温风至”，其实是说这时刮来的风已是热风。古人并不知道，由于近代人类对环境的严重影响，地球气候变暖，还经常出现夏季“干热风”呢！所以，这里若说“一候热风至”，似乎更为符合当今实际。

二候“蟋蟀居宇”。天气很热了，地表温度也很高，蟋蟀跑到屋檐下或树荫处乘凉了。《诗经·七月》曾描述蟋蟀：“七月在野，八月在宇，九月在户，十月蟋蟀入我床下。”文中所说的“八月”即是夏历的六月。小暑节气，蟋蟀离开了田野，到庭院阴凉的墙角或床底下避暑了。

三候“鹰始鸷”。鸷，指猛禽，例如鹰、雕之类。这个时节，猛禽哺育出的幼鸟开始飞出巢穴，自主捕食了，老鹰的幼鸟也开始变成“鸷”一样的猛禽了。小时候在山上放牛，喜欢探视鸟窝，每到这个时候，大多数鸟窝都是空的，雏鸟已经羽翼丰满离巢了。我观察发现，在这一节气中，老鹰也因地面气温太高而比其他季节飞得更高，多在清凉的高空飞翔。

如此“三候”，反映了动物和昆虫与天时气候的对应关系。生活在农村的人们，其生计劳作与天时气候也结合得极其紧密。对于农民来说，小暑期间是夏秋作物田间管理的重要时刻，这时节阳光充足，雨量充沛，气温恒高，农作物生长特别快，田地间的杂草也生长得很快，因此有农谚说“小暑连大暑，薅草莫踌躇”。回忆曾经的农村，尽管此时烈日曝晒，田地里十分酷热，农民们仍每天出工劳作，其中要给田地里的庄稼除草，决不会躲在家里避暑。

小暑时节，稻田里的稻秧已经分蘖发棵，长势旺盛，整个山冲和田畈都一派葱绿。与此同时，稻秧下面的各类杂草也从泥水里萌发，争相生长，什么铧子尖、荜镀叶、野荸荠、灯芯草、水蔺根以及各种细小的无名草，都以其旺盛的生命力，在水下泥中长出，与稻秧争肥夺势。在那不用除草剂的年代，农民们头顶骄阳，高挽衣袖裤腿，躬身于蒸烤的田间，进行除草。稻田除草至少要先后进行三遍，小暑前后的第一遍，是选择大晴天，将田水放掉，用手抓挠田泥，大一点的杂草随手拔除，细小的杂草糊在泥里，然后静晒田底两三天以闷草壮苗。在这之后，视杂草生长情况和天气状况，每隔十天半个月，用大、小“秧耙子”打一次秧草（农民叫“扯秧草”）。人站在稻田里，秧耙子推拉于稻秧之间，纵向一遍，横向一遍，杂草便离泥漂至水面。田间扯秧草，上晒下蒸，汗滴禾下，稻叶将胳膊和大腿划出许多细小的伤口，皮肤被叶毛刺得又疼又痒……

旱地里，无论是花生、棉花，还是芝麻、黄豆，这时也要抓紧最后一遍除草，有的已不能用锄头锄草了，就要用手拔除庄稼间长起来的大草。这种又苦又热的“手头活”，多由妇女去干，她们的粗布衣衫常被汗水浸透。

“小暑天气热，棉花整枝不停歇。”此时，很多地方的棉花开始开花结铃，生长最为旺盛，在提前施肥之后，要及时整枝、打杈，以协调植株体内的养分，增强通风透光，减少蕾铃脱落。过去，家家农民都种有烟叶以自用，此时也要给长高的主株打杈，一株一叶地捉除青色的烟虫。

“傍晚火烧云，明日晒死人”“日落西边明，明天天准晴”“早晨薄薄云，中午晒死人”，农民们经常凭着老经验观测天象，预知阴晴暑热，但作为田地里的庄稼，怕热却需要热，怕晴也需要晴。热辣的太阳下，暑气蒸腾，蚂蚱等昆虫都躲在庄稼叶的背面或阴影里，一动也不动。

人们在田地里劳作，皮肤晒得黑红黑红，汗珠不停地从额头滚下，衣衫及裤腰都被汗水湿透，上面结出一层白色的盐花，但男人女人、大人孩子都觉得这是正常的、必需的生计。季节本该如此，人也本该如此，所以顶多擦把汗，到树荫下歇一会，继续劳作，直到傍晚收工。

田地间的劳作收工后，男人、女人、孩子们并没有闲下来，立即趁着太阳落山后的轻微凉爽，又投入到家务性的繁杂劳务中。例如太阳底下不能浇园（热气中会把菜浇死），这时要赶

快挑水浇园或者挑粪上肥。要到地边、路边、山边等各处打猪草，回家将猪草剁碎后掺糠煮成猪潲（熟猪食）喂猪。要去野外砍回野蒿青稞，内卷麦草扎成又粗又长的大烟把，用于夜里熏蚊驱蚊。

女人们回到家后，要赶快去菜园里弄菜，拿到水塘里洗净，然后到灶房烧火做饭，并兼顾着哄孩子、奶孩子。等到全家吃了饭，她们又赶着刷锅洗碗、喂猪喂狗、烧好全家的抹汗（洗澡）水，再把泡在盆里的衣服搓出来，拿到河溪或门前水塘里捶洗涮净……曾经的农村女人啊，就是这么辛劳！

近暑入伏，白天的工夫不放弃，早晚的时间也珍贵。尤其是早晨，比较凉快，农家人一般于天将微明的三点半左右就起床了，晚点的也会在四点钟左右起床。天刚放亮，甚至还没亮，田边、地头、菜园、山坡、塘埂、道路上，挑水的，浇园的，送粪的，锄地的，施肥的，积肥的，到处闪动着忙碌的身影。我们村里，一位叫刘振邦、一位叫傅德周的农民，每天都凌晨两三点钟就起床，先煮好早饭后，抽着烟等待天明，漆黑的野外刚有点亮光，就立即出门干活，一个早晨能干大半天的活儿。他们这一习惯，一直坚持到终老。

已经读书或没有读书的孩子，清晨都会被大人（主要是父亲）早早地叫起来趁早趁凉快去放牛，或者到野外拾粪（持小粪耙和粪筐，寻找并拾拣猪牛的粪便，积作肥料）。清晨，顶着浓浓露水的野草，散发着清香，牛特别爱吃，露水草也富有营

养。直到太阳升上东山，放牛孩子才牵着牛回家吃早饭。

小暑时节，地里的红薯藤子已经长到三五尺至丈余不等，贴着地面的叶节会往地里生根，如果任其生根长根，就会影响藤子的发展，进而影响土中红薯的生成和长大。所以，人们清早来到红薯地，用一根长棍翻挑薯藤，从一侧的地面挑翻到另一面。半月或二十天左右，翻过的薯藤又会在叶节处长根入地，那就再次进行翻藤。前后翻藤三四次，就基本入秋了，不必再翻藤了。

“倏忽温风至，因循小暑来。竹喧先觉雨，山暗已闻雷。”元稹《六月节》中的诗句，很是符合小暑的气象。正如本文开头所说，曾经的家乡农民在做好上述田地农活的同时，还时刻提防着突然而至的降雨，不忘搞好季节性防汛抗涝。入伏以后，梅雨天不再有，大雨暴雨却无常，并容易形成洪水，称为“伏汛”。农谚说：“小暑大暑，淹死老鼠”，“福雨淋淋农民喜，小暑防洪别忘记”。此时的稻田和旱地庄稼，都是需要雨水的，因此农民将这时的雨水称为“福雨”。雨水适当是福，过多过大又是害，容易洪涝，流失土壤，毁田毁地，这就需要人们去防范、引导和调节，其中重要的一个环节就是农田水利建设。

例如从秋到冬，从春到夏，曾经的农村在上级政策的引导鼓励下，特别是在毛泽东主席的号召和领导下，总在不停地兴修、维护农田水利设施，用好管好河塘堰坝及大大小小的排水、引水沟渠。“伏汛”到来“秋汛”结束，雨前、雨中、雨后，都不断

地排查这些设施，排查各处稻田和旱地的抗涝、排涝及水土保持能力，雨中损坏和存在隐患的田埂、地沟、渠道、河坝，都会及时维修。

每当下雨，种田的农民（包括集体化中的生产队长）就会披上棕纤蓑衣，戴上竹篾斗笠，背上大小锄头，不分白天黑夜地对所有稻田、旱地、沟渠、沙挡等进行巡视检查，需要蓄水的稻田，将田埂半尺宽的缺口堵到五至七寸的适当高度；需要排水的稻田，马上将田埂缺口挖开或调低；需要蓄水的水塘，当即用土石堵住排水缺口；哪里的田坎崩塌了，立即进行修复；哪块地里的庄稼需要趁雨补栽，就赶快冒雨移苗补栽……正是这样，那时虽然也曾不时强降雨，发大水，但始终没有形成过如今这样的大灾情，没有发生过如今这样的水土大流失。

当代诗人左河水的《小暑》，把此时的天气和物候描写得忧乐兼备：

地煮天蒸盼雨风，偶得雷暴半圆虹。
北旱南涝分天壤，却有荷塘色味同。

年份不同，加之中国地域辽阔，季节气候也不尽相同。南方地区，小暑时节平均气温一般为 30℃ ~36℃；低海拔的河谷地区，此时的平均气温多在 30℃ 左右。而在西北高原少数地方，此时可能仍见初春景象。雨水的分布，东西南北也不均匀，

有的地方旱，有的地方涝。因此，农事的安排，抗灾的重点，各地应各有侧重，因地制宜，领导机关自然不可一个规定号令天下。

小暑盛夏，炎炎酷暑，在外打工的民工，尤其是在烈日下从事工程建筑的民工，投送快递商品的快递员，铁路巡道工及线路养护人员，此时都出汗最多，消耗最大，更为辛苦，更为劳累，所以必须做好自身防暑降温之类的健康保护，每天注意防晒，多喝开水。用人单位必须按照国家的有关规定，严格执行夏季劳动时限，落实高温下的劳动保护规定，曝晒高温时段和极端天气实行停工避暑。

正是由于小暑之后天气热，消耗大，我们更不能忽略对身体的养护。养身先养心。小暑之季，气候炎热，人易心烦不安，疲倦乏力，在自我养护和锻炼时，应按夏季为心所主而顾护心阳，保持平心静气，确保心脏机能的旺盛。“喜怒不节则伤脏”，人体的情志活动与内脏有密切关系，不同的情志刺激可伤及不同的脏腑，产生不同的病理变化。中医养生主张一个“平”字，即不可有喜怒过激之处。心情舒畅，气血和缓，夏季养生须突出“心静”，保持愉悦，心静则自然凉。

在饮食方面，跟其他节令一样，民间传承着很多食俗。山东有的地方吃生黄瓜和煮鸡蛋来治苦夏，入伏的早晨吃鸡蛋，不吃别的食物。徐州人对“吃伏羊”的喜爱莫过于当地民谣：“六月六，接姑娘，新麦饼，羊肉汤。”如此习俗，别具一格。还

有“头伏饺子二伏面，三伏烙饼摊鸡蛋”，头伏吃饺子是一些地方的传统习俗，伏日人们食欲不振，往往比常日消瘦，俗谓“苦夏”，而饺子在传统习俗里正是开胃解馋的食物。伏日吃面的习俗也很早，至少三国时期就已开始了。东晋时期记述三国曹魏政权事迹的《魏氏春秋》曾记载：“伏日食汤饼，取巾拭汗，面色皎然。”这里说的“汤饼”，据说就是热汤面。其实，我国多数地区的粮食结构里，伏天正是以吃新麦为主的季节，面食是应季之食。古代人伏日吃面的记载，说明了我国古今饮食结构是基本一致的。

在我看来，伏日食物里，米面适宜搭配食用，其中莲子绿豆红豆粥尤为佳品，有利祛暑、除湿和消化，老年人不妨多吃一些。

另外，天气炎热，一些人喜食冷饮，冰淇淋、雪糕、冰镇饮品很受青睐。殊不知，这对健康非常不利，容易引发身体不适，或者埋下健康隐患。尤其脾胃较弱的孩子，过多食用这些冷饮，会影响肠胃及消化功能，诱发疾病。

小暑到来，民间还有一些很有积极意义的传说与习俗。例如，小暑前后的“六月六”相传是龙宫晒龙袍的日子，因为这天日照时间长，阳光辐射强，气温也很高，所以家家户户选择这天“晒伏”，把存放在箱柜里的衣被晾到外面接受阳光的曝晒，去潮去湿，防霉防蛀。这是一种很好的卫生习俗。

又如远在先秦，就有“伏日祭祀”的著录。古书上说，“其

帝炎帝，其神祝融”。炎帝传说是太阳神，祝融则是炎帝玄孙火神。炎帝叫太阳发出足够的光和热，使五谷孕育生长，从此人类不愁衣食。人们为感谢他们的功德，便在最炎热的伏日纪念他们，因此就有了“伏日祭祀”的旧俗。尊天敬地，是人类感恩大自然的观念和表现，也是中国人习久已固的一种宇宙观。

夜热依然午热同，开门小立月明中。
竹深树密虫鸣处，时有微凉不是风。

宋代诗人杨万里的《夏夜追凉》，为我们纳凉度伏描绘了一种美妙的意境，也提供了一种理念。读着这样的诗句，我们利用好身边的小环境，静下心来进行积极调节，一定能够有效地“隐伏避盛暑”。

附：庚日与伏天

庚日，就是带“庚”字的某日。我国古代用天干、地支合并记载时间。天干的数字有十个，即甲、乙、丙、丁、戊、己、庚、辛、壬、癸；地支的数字是十二个，即子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥。把天干与地支相配，就得出甲子、乙丑、丙寅、丁卯等，交叉配合六十次，故称六十花甲子。“三庚”就是遇上三个“庚”字，到第三个庚日为初伏。由于天干是十个，所以每隔十天就出现一个庚日，如庚子日、庚寅日、庚辰日等。由于闰年

的存在，今年某一天为庚日，明年就不一定是庚日。由于庚日的变化不定，所以每年入伏的日期不尽相同。

三伏分为初伏、中伏和末伏，“三伏”是这三个伏连续时段的统称。夏至后第三个庚日是初伏第一天，第四个庚日为中伏第一天，立秋后第一个庚日是末伏第一天。初伏、末伏各十天，中伏天数不固定，夏至到立秋之间有四个庚日时，中伏为十天，有五个庚日时，中伏为二十天。

三伏是一年中最热的时期。因为从夏至开始，地面每天吸热多，散热少，积累下来一天比一天热，二十多天后到了三伏，气温就最热了。所谓“伏”，表示阴气受阳气所迫藏伏地下。从夏至开始，昼短夜长，热的中间潜伏着寒冷的因素，人们常用“热在三伏”这句话来形容盛夏的。这种说法，在我国有着悠久的历史，早在秦代，就把一年中最热的时候叫作伏天了。

大暑六月中

——唐·元稹诗选《咏廿四气诗》

大暑三秋近，林钟九夏移。
桂轮开子夜，萤火照空时。
瓜果邀儒客，菰蒲长墨池。
绛纱浑卷上，经史待风吹。

大暑：第十二节气热至极

万瓦鳞鳞若火龙，日车不动汗珠融。
无因羽翮氛埃外，坐觉蒸炊釜甑中。

南宋诗人陆游先生好像经不住暑气，叫苦连天地写下了这首《苦热》，说是片片屋瓦反射着阳光，犹如火龙飞舞，太阳静静地把身体的汗水热出来又蒸发掉；遗憾的是没有翅膀可以飞出尘世之外，只能忍受着坐在蒸笼般的酷热之中。釜甑，铁锅和蒸饭用的木桶状炊具，这里用来形容高温环境。看来，诗人似乎正经受着大暑时节酷热天气的煎熬。陆游先生，穿越一下吧，现在世人有空调了，你不必再“坐觉蒸炊釜甑中”了！

大暑将至，让我想起了家乡的栽秧泡、山楂和八月渣等野生果子。家乡人有句顺口遛：“七月洋桃八月渣，九月的板栗笑哈哈。”这里说的月份是阴历，应着农历时节。栽秧泡，野生

草莓，色泽红艳，酸甜可口，带有小刺的叶茎生长在田坎、山角、地边等处，栽插稻秧时节结果，现在已是大暑，只有最晚成熟的少数红泡会躲在草丛，等着嘴馋的人。洋桃，山上野生的猕猴桃，阴历七月成熟；八月渣，一种略像香蕉形状的山中野果。

家乡水土适宜板栗树生长，且果质极佳，近二三十年来人们追求经济，板栗树被广泛种植。阴历九月板栗成熟之际，那种指肚大的野生小毛栗也成熟了，都是农村孩子心仪的野生食物。“六月六，红屁股兜”，说的是到了农历六月上中旬，山楂的尾缔部开始发红，山楂已不那么硬涩，渐渐变得好吃了。此时在山上放牛，就会采摘山楂吃。

离开乡村，离开山区，长久地生活在城市，忆趣尚存，现实不再。现在，就说说大暑节气。

每年的7月22日至24日（农历六月上旬至下旬），太阳到达黄经120°时，交“大暑”节气，即农历二十四节气中的第十二个节气。

小暑与大暑，都是反映夏季炎热程度的节令，大暑则表示“炎热至极”。《月令七十二候集解》说：“六月中，暑，热也，就热之中分为大小，月初为小，月中为大，今则热气犹大也。”这就是说，大暑之热同小暑之热相比，已是“大热”了。最近以来，我所在的小区除了一些老年人不大使用空调，中青年人大都开启空调降温。

一般来说，时值大暑，我国绝大部分地区，都是一年中气温

最高的时候，有的地方会出现35℃左右的高温，少数地方甚至会出现40℃以上的极端气温。我国著名的“三大火炉”南京、武汉、重庆，在大暑前后正是“炉火”最旺之时。与此同时，比“三大火炉”相差无几甚至更热的地方还有很多，例如安徽安庆、江西九江等地。福州、杭州、长沙、南昌等城市，酷热中也都给人“火炉”之感。另外，随着社会经济的发展，随着自然环境的人为改变和破坏，随着城乡汽车的剧增，气温多有不正常的增高，“火炉”之地亦在增多和蔓延，全国范围的气温都出现不同程度的反常现象。

在中原地区，过去并不特别酷热的西安、郑州、石家庄、济南一带，现在的气象预报里，平均气温经常超过长江以南各地，成为新的盛夏“火炉”。2017 年大暑前后，陕西西安的气温连续多日高达40℃以上，成为全国最热的地方。人类活动对大自然的影响，打破了亿万年来形成的气象平衡，使得气温也发生了改变，变得极不正常。

当然，在长江以南各地，由于空气湿度大，并不很高的气温中，却湿热难耐，甚至出现令人极为烦闷的“桑拿天”。而在大西北的哈密、吐鲁番等地，大暑前后经常出现40℃以上的高温，会热得人“不出汗”（实则是汗水随时被蒸发了）。有一年大暑前后本人经游吐鲁番、火焰山等地，中午45℃的高温中，身上衣服却是干爽的，并不觉得比在南方的湿热更难受。

我们说的这些气温，一般是气象台播报的平均气温。其

实，烈日烤晒之下的马路上、田地间、铁路路基等处，实际温度会比播报的平均温度高出10℃上下，甚至高出二十多摄氏度，坚守岗位、不辞劳苦的交警、工人、农民常常汗流浃背，极其辛苦。

曾经生活在农村，暑期伏天照样在高温中干活，此时下田下地，各种虫子都热得躲了起来，不动也不叫，稻田里的水在太阳的烤晒下，热得跟城里人的洗澡水一般……人们躬身埋头于水田稻丛和庄稼密集的旱地中除草，又热又闷，脸色紫红，汗水流淌，毒辣的太阳好像被钉在天顶似的不见移动。在山上放牛的孩子，同样又晒又热。山中的鸟儿、乱石中的壁虎蟋蟀、草丛里的蚂蚱等，都不见了动静，全都停止了声息。水牛热得放弃了吃草，冲下山去，寻找水塘水坑，一路上逢地踏地，逢田踩田，踩踏坏了许多庄稼，并且顺嘴拔起吃掉了不少庄稼，闯下了田地主人难以容忍的大祸。放牛孩子拉不住，跑不赢，一路追着哭着。等找到了泡澡的水牛，它又死活不愿意出水，很难赶上岸来；赶不上来，可牛肚子还没有放饱，甚至还饿着，这样回到家没法向大人交代，牛饿着也不安分，如此等等，正如南宋诗人戴复古的《大热》诗云：

天地一大窑，阳炭烹六月。
万物此陶熔，人何怨炎热。
君看百谷秋，亦是暑中结。

田水沸如汤，背汗湿如泼。

农夫方夏耘，安坐吾敢食？

诗作描写了大暑前后极盛的炎热，更衬托出农夫耕种的艰苦，表现了诗人对劳动人民的深切同情。想起农民在酷暑高温中劳作，都不忍心安理得地坐在家中吃饭……诗人如果没有切身的体会和悯农之情，是写不出这种诗意诗情的。

同其他节气一样，我国古代人民将大暑分为“三候”：一候腐草为萤；二候土润溽暑；三候大雨时行。

第一候“腐草为萤”。萤，萤火虫也。世界上的萤火虫，分水生与陆生，约有上千种，陆生的萤火虫产卵于潮湿的枯烂野草之中，大暑时节孵化而出，所以有的古人认为萤火虫是腐草变成的。其实，萤火虫和蜻蜓等昆虫的繁殖生存，都离不开水，都需要一定的气温和环境条件。就我们家乡来说，过去到处都有洁净的水，从芒种前后直到白露，三个多月里都能看到萤火虫。

在我家门前，有一口面积两三亩的大水塘，每到炎热的夏季，我们晚饭后就带着小凳子，坐在塘埂上乘凉。水塘里，不时响起鱼儿上浮透气搅水之声；远远近近的稻田里，蛙声此起彼伏；冲田及沟溪里，水秧鸡发出“好哇，好哇，轻轻逛，轻轻逛”的鸣叫，如同歌唱。天上繁星密布，亦近亦深，时有流星自北向南划过。南来的晚风，拂过稻田和水塘的坡坎，送来沁人肺腑

的稻禾清香。不断闪烁着光亮的萤火虫，或在夜空里穿梭，划出道道荧光飞线，或在稻田和草丛里飞舞与停息，闪出一片人间繁星。

过去的农村不用化肥、农药、除草剂，田地、土壤和水源都没有任何化学污染，各种昆虫都能正常繁殖生长，夏夜里萤火虫又多又活跃。黄褐色的萤火虫个头不大，身长六七毫米，尾部的发光器以大约每秒钟一次的频率不间断地闪出荧光。我们小时捕捉萤火虫，主要是为了做“小灯笼”。白天母亲做饭时，自己央求着动用一个鸡蛋，将蛋壳弄破个小口，把里面的蛋液倒出，晾干备用。夜里将捉住的萤火虫放进蛋壳，只要装进三五只萤火虫，蛋壳里就一团荧光，小灯笼似的好看。如果用较白较薄的鸭蛋壳装上萤火虫，透光效果更好。小伙伴们拿着各自的“小灯笼”，交流着，叫喊着，奔跑着，快乐着。

在中国历史上，有许多勤学励志的故事，其中“囊萤读书”说的是东晋时期的少年车胤，因家贫买不起灯油，夏夜里用一个网袋装上一些萤火虫，借其微弱的荧光读书，后来终成大器。小时候的我还不知道这些刻苦求学的故事，用蛋壳装萤火虫纯粹是一种玩乐。

遗憾的是，随着农药、化肥、除草剂的大量使用，乡间的萤火虫已经断子绝孙了。如今回到家乡，再也看不到那美丽的小精灵了。所以，我们一定要爱护环境，保护环境，种庄稼也不能滥用农药、化肥和除草剂。

第二候“土润溽暑”。这一候是说，此时的天气变得闷热，暑气很重，土地也很潮湿。其实，早在夏至之后，一些地方已经开始变得闷热，只是大暑时期闷热天气更多，闷热程度更大。土地潮湿，是雨水多、空气湿度大的缘故，一些比较干燥的地区，这时也因为雨水增多，土地变得潮湿起来。大暑前后，正值“中伏”前后，是一年中最热的时期，是喜温作物生长最快的阶段，潮湿的土地适应了农作物的这种需求，这就是大自然的合理安排。沙漠地区，雨水少，蒸发快，四季干燥，就不适合动植物的生长与生存。节气的“三候”，在那里就非常模糊。

第三候“大雨时行”。这里的意思是，此时会常有大的雷雨出现，大雨使暑湿减弱，天气开始向立秋过渡。不过，对于黄淮以南尤其长江以南的地区来说，“时行”的大雨会来得更早更多。以 2016 年为例，夏至之后，这些地区就不断出现强降雨。黄河以北的新乡、安阳、濮阳地区，以至更北的邯郸、北京地区，大暑到来之前也发生过强降雨。大雨、暴雨、大暴雨给各地造成了不同程度的灾害，受灾最严重的湖北水淹武汉城，到处都是“都市海景”。7 月 19 日下午，河南郑州仅仅下了一个小时的大雨，全城数十条街道就瞬时变成了滚滚“黄河”。7 月 20 日，北京一场大雨，全城到处积水，连北京西客站都大量进水，被网友戏称为“典型的北漂”。而有着六百年历史的故宫，排水系统却经受住了暴雨考验，整个故宫之地始终都没有积水，从而引发网友的热议。封建时代，官员如果失职，事情没有

办好，可能要被处以极刑的。

2016 年，全国许多地方，不仅洪水进城淹镇，甚至发生了过去极其罕见的江河堤坝崩溃事故，例如武汉军山河堤溃口，湖北黄梅考田河堤 7 月 17 日崩溃，湖南华容河大堤 7 月 10 日崩溃，长江支流武汉肖家村大堤 7 月 17 日溃堤，湖北新洲举水河 7 月 4 日溃口，安徽肥东河堤多处溃口，江西上饶市滨田泄洪道堤坝崩溃，武汉市黄陂区五处堤坝溃口，湖北天门市汉江支流发生严重溃堤……如此等等溃堤崩坝事故，淹没了大量农田和村庄，毁坏了大量基础设施，致使数以万计的民房倒塌，数百万民众沦为无家可归的灾民，经济损失难以估量……

古代人民早就认定的“大雨时行”，是四时节气的必然经过，生产力和科学技术十分落后的旧时也不曾出现今天这么多、这么严重的事故和灾害。究其原因，正如一些正直的专家所说，如今的这些事故和水灾，20% 的因素是天灾，80% 的因素是人祸。水灾形成，调集军队抢险救灾，洪水一退，又万事大吉。多年来对水利设施的漠视，对农田水利的完全放弃，对行洪排水设施建设的轻视，对包括地质、水土等自然环境的人为破坏，必然会在“大雨时行”的气候中遭到报应。我们不要对每年的水灾都埋怨天老爷，冤枉天老爷，妄称什么“百年一遇”、雨量“极值”所致。如此将自身的责任推得一干二净，然后再等着来年“百年一遇”的降雨。

还说 2016 年，大暑之节到来，水情仍然严峻，江南中北部

仍然笼罩在大雨之中，长江流域再迎强降雨。四川盆地东部、江汉、江淮、长江中下流地区及黄淮南部，都迎来大到暴雨。所以，我们不论怎样冤枉天老爷的“极值”和“百年一遇”，但防洪抗灾的“功课”还应做好，不可有任何松懈。与此同时，田间作物正处在快速生长期，排涝和田间管理等工作也需要加强。

上面说的是水灾方面，另外还有干旱的一面。在我国绝大部分地区，大暑是一年中气温最高的时候，而有一部分省区的极端最高气温值会出现在7月下旬或8月上旬，谓之“七下八上”（这个“七下八上”，也是我国的主汛期）。这期间的高温是正常的气候现象，此时如果没有充足的光照和温度，喜温的水稻、棉花、红薯、玉米、豆类、芝麻、高粱等农作物的生长与结实就会受到影响。同时，连续出现长时间的高温天气，对旱地作物又存在不利。长江中下游地区有这样的农谚：“五天不雨一小旱，十天不雨一大旱，一月不雨地冒烟。”连续的高温，稻田里的水蒸发很快，水利与水源不足的地方，就会因为补水不及时而发生稻田旱情。尤其当南方雨多雨大成灾之时，华北、西北等地就可能因高温雨少而干旱。所以，防涝很重要，防旱也重要，重要之处既体现在灾害出现后的抢险救灾，更体现在经常性的基础建设上。

大暑虽然是个“热至极”的节气，具有深厚传统文化的中国人还是不忘在每年的这个日子里，忙里偷闲，冒着酷热，举行各种民俗活动，在火热的季节中寄寓对生活的美好希望。

例如在浙江沿海地区，大暑送“大暑船”活动已有几百年的历史。“大暑船”完全按照古代的三桅帆船模样建造，纯手工，纯实木，长约 8 米，宽约 2 米，船内装载各种祭品。活动开始，五十多名渔民轮流抬着“大暑船”巡游。此时，鼓号喧天，鞭炮齐鸣，辅以文艺表演，道路两旁站满祈福的人群，场面跟春节要龙灯一样热闹。“大暑船”被运至海边码头，进行一系列祈福仪式后，用渔船拉出渔港，然后在大海上点燃，任其沉浮，以此祝福五谷丰登、渔业兴旺，送暑保民安。

大暑之时，是乡村一个短暂的“农闲”，野外蟋蟀也最多。在一些地方，人们茶余饭后，以斗蟋蟀为乐。只是这项活动后来被部分人用于赌博，也就变得毫无意义了。

食俗方面，浙江台州一带有大暑节气吃姜汁调蛋的风俗。我理解，姜汁调蛋大概就是用姜汁泡蛋。据说姜汁能去除体内湿气，姜汁调蛋能“补人”。也有老年人喜欢吃鸡肉粥，谓之能补阳。

山东不少地区的群众，例如枣庄地区的农民，在大暑这天有“喝暑羊”（即吃羊肉、喝羊肉汤）的习俗。这习俗与当地的农事、气候有关。枣庄是产麦区，入伏之时麦收已经结束，是一个短暂的农闲期。夏收过去，人已疲惫，需要休息调养一下，可农村过去没啥好吃的，也就是吃个新麦馍馍。另外，狠狠心，杀只羊。不舍得自己吃，把嫁出去的闺女接回来，带着外甥狗子，回娘家一起吃新麦馍，喝羊肉汤。那么，你家闺女接回来了，我

家也不能落后，也蒸新麦馍馍，也杀只羊，也把闺女接回来“喝暑羊”，于是便形成一方民俗。据营养学家研究，羊肉在伏天吃营养程度很高，大暑喝羊肉汤能去湿补阳，有益健康。

广东人（例如粤东南地区的人）大暑时节有“吃仙草”的习俗，说是“六月大暑吃仙草，活如神仙不会老”。仙草又名凉粉草、仙人草，属药食两用植物，由于其有消暑功效，被誉为“仙草”。其茎叶晒干后可以做成食物“烧仙草”，被称为凉粉，是一种消暑的甜品。

大暑前后就是农历六月十五日，已过完全年的一半，因此台湾一些民众将大暑称为“半年节”，这一天拜完神明后，全家会一起吃“半年圆”。这“半年圆”是用糯米磨成粉，再掺上红面搓成，大多会煮成甜食来吃，象征团圆与甜蜜之意。

暑夏“热至极”，现今的人们可以使用空调、电风扇等降温纳凉，这得益于当代技术进步和生活条件的改善。对于普通老百姓来说，这只是近二三十年来的事情。过去没有空调、电扇，就靠一把扇子过夏。我在二十世纪七十年代的盛夏出差武汉，晚上只见大街小巷都躺满了纳凉的人，那是武汉最负“盛名”的一景。

曾经在老家，盛夏的男人经常赤裸着上身，高挽着裤腿，自织棉布并染色的衣衫厚而吸热。女人再热，从早到晚都穿着这种土布衣裤，汗湿的衣背很难见干。晚饭之后，男人经常坐到塘埂、稻场、庭院、村口等开阔透风之处乘凉、抽烟、聊天，女人

多在闷热的家里，干那些刷锅、洗碗、喂猪、洗衣、喂孩子等忙不完的事情。夜里，有小孩特别是有多个小孩的女人更为辛苦，既要哄着酷热中的孩子睡觉，手中的扇子还要不停地给孩子扇风，自己身上的汗水整夜不干。

今人如此，那么古代的人是如何纳凉消夏的呢？我们不妨从几首古诗里领略一二。

南朝诗人徐勉在《晚夏》一诗中写道："夏景厌房栊，促席玩花丛。荷阴斜合翠，莲影对分红。此时避炎热，清樽独未空。"此诗是说，晚上讨厌屋内的闷热，便来到室外的花丛，席地而卧，避暑纳凉，一面饮着美酒，一面欣赏月下的莲荷。看得出，诗人纳凉，浪漫而惬意。

白居易写过一首《消暑》，诗曰："何以消烦暑，端坐一院中。眼前无长物，窗下有清风。散热有心静，凉生为室空。此时身自保，难更与人同。"诗人认为，室内少放东西，多释放空间，心平气和地坐于窗下，便会感到清风徐来，凉爽也就由心而生了。心静自然凉，是这首诗表达的主要体会。

王维在林茂竹翠之处纳凉时，给后人留下了千吟不厌的《竹里馆》一诗："独坐幽篁里，弹琴复长啸。深林人不知，明月来相照。"诗人认为，只有古树参天、宁静清幽的深山古寺，才是消暑纳凉的理想去处。

大诗人李白《夏日山中》诗曰："懒摇白羽扇，裸体青林中。脱巾挂石壁，露顶洒松风。"盛夏之中，扇子也懒得摇，干脆脱

得赤身裸体，躲进树林之中，享受着松风吹拂的快感。此诗写出了诗人赤身取凉的狂态，甚有“影像感”。

酷热的夏日，吟咏着古人留下的这些避暑诗句，如临其境，顿生丝丝凉意，暑气也仿佛随之而去。相比于这些惬意率性的表达，有的诗人则联想得更深一层，更接地气和民情一些。例如前面所举南宋诗人戴复古的《大热》，就写得很接地气。

关于大暑期间的防暑和健身，需因人而异，因环境而异。这个时节，一般提倡早晚凉爽时外出活动，运动量不宜太大，高温和太阳下尽量不进行户外锻炼或者从事体力劳动。必须从事户外劳动的人，一定要注意预防中暑。

炎热之中，人体的水分蒸发消耗较快，需要及时补充水分，喝白开水最好，也可以饮用绿豆汤、菊花茶、绿茶等，出汗过多的饮用一点糖盐水，适当补充盐分和矿物质，以维持身体的电解质平衡。

大暑时节高温酷热，人们易动肝火，有时会出现莫名的心烦意乱、无精打采、食欲不振等现象。这种被称为“情绪中暑”的现象，对夏日养生和身心健康危害很大，年老体弱者会由此造成心肌缺血、心律失常和血压升高等问题，故提醒有心脑血管疾病的人，一定要避免生气、着急，尽量做到“心静自然凉”。

当然，很多事情到了极端，就要开始走向反面。暑热程度从小到大，大暑“热至极”之后便是立秋，正好符合物极必反的

规律。再克服一下,坚持一下,酷暑的炎热就过去了。这种规律赋予人很好的人生哲理,人的思维和举止,都不宜走过热过冷的极端。正所谓:眼前无长物,窗下有清风。

立秋七月节

——唐·元稹诗选《咏廿四气诗》

不期朱夏尽，凉吹暗迎秋。
天汉成桥鹊，星娥会玉楼。
寒声喧耳外，白露滴林头。
一叶惊心绪，如何得不愁？

立秋：第十三节气气始肃

一叶梧桐一报秋，稻花香里话丰收。
虽非盛夏还伏虎，更有寒蝉唱不休。

在烧烤般的炙热中，我们迎来了立秋。立秋，是农历二十四节气中的第十三个节气，也是秋天的第一个节气，标志着孟秋时节的开始。到了立秋，草木的生长期即将结束，梧桐树开始落叶，因此就有“落叶知秋”和“一叶知秋”的成语。我国宋代，立秋这天，宫廷里要郑重地举行一个仪式：把栽在大盆里的梧桐移入殿内，等到立秋时辰一到，太史官便高声喊奏：“秋来了！”奏毕，梧桐应声落下一两片叶子，以寓“报秋”之意。所以，当代诗人左河水的诗《立秋》说“一叶梧桐一报秋”。当然，那梧桐能应声落叶，无非是有人提前做好的手脚。

立秋，七月节。从文字角度来看，“秋”字由“禾”字与

“火”字组成，是禾谷成熟的意思。在我居住的这个中原城市，早在半月以前，菜市场就有新鲜的本地红薯、花生、玉米棒子了，近日更是多了起来，显示了农村秋作物的逐渐成熟及季节的转换。禾谷成熟，秋近眼前。

秋季是天气由热转凉，再由凉转寒的过渡性季节，也是一个非常值得欣赏的美好季节，实可谓“一瓣心香一瓣荷，一泓秋水一泓波；一池碧水一池影，一路风光一路歌”。另外，“秋”与“春”相辅相对，人们常以“春秋”比喻岁月，比喻才能，比喻事业，比喻江山社稷。春，万物生发；秋，气于此敛。遍野草木，一岁一枯荣，“秋”字“秋”情提醒人们珍惜时光，不得虚度岁月。

时至立秋，岁已过半，太阳从巨蟹座运行到狮子座，已经向南偏了不少；夜观星空，北斗星的斗柄指向天干“申”（西南）的方向。此时，北京地区的白昼时长也因太阳的南偏而缩短到14小时，比夏至日整整缩短了一小时，使人更加感觉到时光的紧迫。

同其他节气一样，我国古人将立秋分为三候：一候凉风至，二候白露生，三候寒蝉鸣。凉风至，刮风时人们会感觉到凉爽，此时的风已不同于暑天中的热风。白露生，大地上早晨会有雾气产生，尤其雨后清凉风来，气从天降，尚未凝珠，故曰白露。寒蝉鸣，意思是说，秋天感阴而鸣的寒蝉开始鸣叫了。如此三候，五天一分，泛指开来，不一定就那么确切。

立秋之后，入夜确实比较凉爽一些了，但白天的凉风还要再过些时日才能到来。被称为“白露”的雾气也要等到秋后冬来才明显增多，那时有的公路上时有雾团引发交通事故，特别需要汽车驾驶人员谨慎驾驶。蝉的鸣叫，整个夏天不绝，而且越是天热它叫得越凶，只是立秋前后它昼夜都在鸣叫，似乎非常珍惜有限的时光而再努力作为一番。

时令的细微变化，需要我们在适当的环境中细心地观察和体会。生活在原生态的农村与生活在生态异常的都市的人，对它的感知是不一样的；生活在现代化的都市，节气的感知是迟钝的，甚至是麻木的。而且越是富有、生活安逸的人，越不关心和在意节气与节气的变化。另外，人类对气候的巨大影响，也会使自然气候发生“逆反”，一时一地不那么遵循固有规律了。

在此之前的第十二个节气大暑，标志着“热至极”。而近年来（例如2016年）的大暑前后至立秋，几乎同时集中了两大“至极”：一是气温明显偏高于过去，热浪横扫全国，多地高温记录突破历史“极值”；二是大面积的强降雨频发，持续时间长，多地受灾严重，其中一些地区的降雨量达到历史“极值”。加之天灾与人祸交叉，一些地方的灾患之烈之怪也达到了“极值”。

2016年小暑之后，我国各地就陆续出现高温天气，大暑之后就更是酷热。从国家气象预报的全国极端高温分布图来看，无论南北，全是一片代表高温的火红与橙色，其特点是范围广、

强度大、持续时间长。

范围广：国家气象中心称，此轮持续高温天气的特征首先是范围广，中东部二十二省（区市）一千三百多个县市出现超过35℃的高温天气，重庆、湖北、湖南、上海、浙江、江西、陕西、云南等省（市）四十个县市的高温超过40℃。强度大：中东部地区68个县市最高气温突破了7月历史“极值”，武汉、上海、南京、杭州、长沙、重庆等地多日出现39℃～41℃的高温，华北、东北、西北也先后出现38℃左右的气温，新疆吐鲁番地区甚至出现45℃的极热天气。持续时间长：全国超过两百个县市已连续十天以上出现高温天气，安庆、绍兴、桐庐、丽水等地连续十天超过38℃，其中浙江丽水连续五天超过40℃。

连续的高温，炙烤着大地，威胁着室外劳动者的健康。仅从部分媒体的点滴报道中发现，山东、河南、江苏、福建、浙江等省，都有在室外建筑工地劳动的农民工在曝晒酷热中深度中暑，由此患“热射病”而死亡的案例发生。小时曾听母亲念叨过一句话：“冷是穷人冷，热是一样热。”现在看来，这句话说的不准确，主要是后半句不准确。

与大面积高温相伴的，是大面积的强降雨以及由此带来的水灾。2016年小暑前后至大暑，全国已经遭遇多轮强降雨。大暑之后，全国由南到北，由东到西，继续上演强降雨。强降雨所到之处，无不洪水泛滥，城乡受灾。河北邢台、河南新乡、四川江油等过去不曾发生严重水患的地区，这次也遭遇了难以承

受的强降雨。例如7月26日一场暴雨，河北省井陉县被洪水严重洗劫，很多村庄被冲刷成一片废墟，全县33万人中有21万人受灾，死亡38人，失踪33人。

这些极端的天气，并不因为立秋就立刻消失，立秋前后35℃左右的高温在全国仍很普遍。即便立秋之后，全国仍有一伏（有的年份，如2016年中伏是二十天，立秋后等于还有两伏的时间），不仅存在着"秋老虎"，而且这"秋老虎"可能十分猛烈。所以，"立秋"的到来，并不是秋天的气候已经到来。除了长年皆冬和春秋相连而无夏的个别地方外，全国很少有一立秋就进入秋季的地区。

划分"气候季节"的标准，要根据"一气三候"那个"候平均温度"，即当地连续五天的平均温度在22℃以下，才算是秋天气候。照这样的标准，在一般年份里，黑龙江和新疆北部地区八月中旬左右入秋，北京地区9月初开始秋风送爽，秦淮一带九月中旬可领受秋天的气息，10月初秋风吹至浙江丽水、江西南昌、湖南衡阳一线，雷州半岛要到11月上中旬才能感获秋的信息，而当秋的脚步到达海南"天涯海角"时，大致快到新年元旦了。

立秋之后不仅有气温方面的"秋老虎"，而且还有难以预料的"秋汛"。立秋到来，华南、华东直至东北一线，可能会有不少大雨、暴雨和大暴雨，水患威胁依然存在。在东南沿海及华东一带，立秋后的台风可能更加频繁。

所以,立秋之后的公众防暑不能放松,尤其在室外工作的劳动者更要注意防暑。与此同时,政府与公众的防洪抗洪工作不仅不能放松,还要做好防大汛抢大险的准备。对此,中国铁路部门有一个传统:为了确保线路设备安全度汛,确保行车安全,每年立秋前后,都要总结夏季防洪工作,部署"秋汛"期间的防洪抢险,及时进行防"秋汛"检查。因为"秋汛"的特点是阵雨减少,降雨时间增长,甚至一场大雨延续多日,所形成的洪水也不易短时消退,其危害也是另类的。

人们不会忘记1975年世界史上最大的垮坝惨案,正是发生在立秋之时。当时,因受台风影响,淮河上游地区下起特大暴雨。暴雨来临之前,河南驻马店地区一些地方物候变化异常,先是出乎意料的闷热,嗣后连续几天在日出日落时,天空呈现前所未有的紫色。乌云接日,彩虹当空,蚂蚁搬家上树,喜鹊成群集结,老鼠乱窜,狗不吃食,鸡飞到树上不下来,蛇在洞外游弋不回窝。种种迹象预示着,一场巨大的自然灾难即将来临,随后连降四天暴雨。8月8日(农历七月初二,立秋当日)凌晨,汝河上游的板桥水库垮坝,7.01亿立方库水倾刻下泄。据官方后来公开的资料,漆黑的夜色中,洪涛巨浪横扫下游三十多个县市,24万多人死于非命(基本相同于1976年唐山大地震24.2万人死亡的人数),京广铁路中断十八天,将近两个月不能恢复正常运输。这一惨案,不能排除人祸的因素,但也提醒着我们的防灾意识。

“秋前北风秋后雨，秋后北风河底干。”从农耕与种植的角度来讲，立秋时节不仅要提防“秋汛”，还要预防可能出现的秋旱。如果此时发生严重的干旱，即将成熟的农作物就会大幅减产，甚至绝收。以我的家乡（湖北大悟县）为例，立秋前后，田里的水稻正在抽穗扬花，旱地里的红薯、花生等作物正在结果长个，此时发生严重干旱就会酿成“荒年”。

大概是1962年立秋前后，家乡发生严重的干旱，不仅旱地里的庄稼大都旱死，稻田里的水稻很多都旱得枯萎，就连水井里也基本无水，人畜吃水都遇到前所未有的困难。好在那时不用农药、化肥和除草剂之类，大河、小河、小溪、池塘、田野里的水都是安全可饮用的。为了夺取口粮，为了保证交纳国家征收的公粮，生产队的社员们全力以赴，日夜抗旱救秧。大家先是放出水塘里的存水灌田救秧，塘垆口以下的水放不出了，就用水车往上车。生产队里的几架水车经过整修，全都派上了用场。无水可车和无法使用水车的地方，就挑水救秧。男男女女，老老少少，日日夜夜，挑着水桶，将河沟沟底、泉水坑底等处的水一瓢瓢舀进桶里，挑到干涸的稻田。

我们生产队有个名叫扬兵畈的村子，村子两侧都是大片稻田。为了浇灌那里的稻田，生产队特意在一个名叫四斗洼的山口设立抗旱点，挖沟把不远处的河水引过来，用水车将下面的河水车上来。河水也很少，上、下游的人们都在抢。白天骄阳似火，异常酷热，我们就把夜里的时间也充分利用起来，每天晚

饭后继续出工车水，一直干到后半夜收工。连续十多天的车水抗旱，年少的我都参与其中。

水车车水，是将低处的水提取到高处。根据水的落差，水车架设的角度，提水量的多少，确定水车上需要多少人，其中最少两人，最多四人。大家一起站到水车上车水，你如果跟不上脚步，不仅用不上力，反而会成为累赘。我开始车水时，站到上面去以后竟有些害怕，老是低头看脚，结果总是踩不准脚蹬子，跟不上脚步，别人一蹬快自己就在横杠上吊起身子，双脚和小腿不知被打了多少次。可是，不能因为不会就下来，不能因为不会就再也不上去。经过坚持，主动地反复体验，很快就学会了车水。黑夜里哪怕把水车蹬得飞快，我都能跟上，也根本不用看脚，能自觉地往腿脚上输送气力。别人一看就知道我是里面最用力的人，都愿意跟我搭班。有的人耍滑头，身子扑在扶杠上，双脚也在拿动，但并不用力。他不用力，一同在水车上的人能够感觉出来，别人就要多用力，因而谁都不喜欢跟这种人合伙搭班。

我同生产队的一些男女社员一起，每天昼夜车水。车水是重体力活，消耗很大，那时粮食紧张（正在过“粮食关”），经常吃不饱。尽管如此，年轻人搭班车水，仍然充满活力，一上水车就使猛劲，把个水车蹬得飞转。要不了多久，饥饿袭来，便觉得腿软。但谁也不甘心落后，仍拼命地蹬踩水车。由于又饿又热又累，大家都大汗淋漓。我也一样，尽管赤裸着上身，全身仍不

停地流淌汗水，眉毛都在滴汗，擦汗的洗澡巾能拧下汗水，发出酸腐的汗臭。回家吃晚饭时，在椅子上坐那么一小会儿，全身都僵硬起来，两条大腿的肌肉胀疼。好在年轻，还能坚持，便赶紧起身出门，喊上同村伙伴，接着出夜工了。

面对无情的旱灾，乡间四邻都在抗旱抢粮。登上视线开阔的山头，或一路向外走去，可见远远近近的田畈里，夜幕中到处都有火把和抽旱烟发出的点点亮光，可听见远远近近传来的叫喊声、说话声、水车声。最好听的，当数偶尔传来的伴奏车水歌的铜锣声。那时，乡村无电，更无音响和收音机之类，车水的时候，为了鼓劲提神，会在水车的扶杆上挂一面铜锣，由能唱爱唱的人唱“车水歌”。唱一句敲几下锣，大家会觉得非常动听和热闹。山乡之夜，几声歌唱，几声锣响，带着回音，传得很远很远，是那么悠扬动听。于是，车水的人会不由得加快脚步，把沉重的水车蹬得轻快许多。

漆黑的夜空，纯净而深邃，繁星是那样密集而明亮。劳累的人们无心欣赏夜空的美丽，只会偶尔看一眼星斗是否在“眨眼”，以此判断明天会不会有风。老天刮点风，我们在田野里干活就会凉快一点。当跪着双腿的“道人星”隐入西山，当“犁弯星”也转过南山，我们才收工回家，各自走向已经鸡叫头遍的小山村。

久旱下的河水已经不多了，好在那时山上的植被和生态都还好，河溪里总还有涓涓细流。只是人们都在抢水，河里的水

日渐减少。但在盼到雨水之前，我们连续半个多月的车水，挽救了大片稻秧。当然，由于干旱，影响了稻秧的拔节扬花，收割后的稻谷有的不饱满，瘪粒较多。完全没有水源抗旱的稻田里，后来收割的只是一些干枯的稻草，或者没有谷粒，或者只有少量瘪谷。

只有亲身经历了如此浴火般地劳动，才能真正体会到农民是伟大的，农民对国家的贡献是无私的，体会到每一粒粮食都浸透着血汗，都来之不易。

这一年，家乡的水稻有所减产，但国家公粮的征收任务都基本完成（人们都把好的稻谷送给国家，剩余的才留作口粮）。这灾年夺粮，除了广大农民群众的拼抢抗旱之外，还得益于比较完善的农田水利设施，其中包括历朝历代兴修遗留下来的众多水塘和堰坝，以及 1949 年以后增修的部分水塘和引水沟渠。可惜的是，二十世纪八十年代之后，这些水利设施逐步毁坏，也无人管理和维修，至今已经没有可以蓄水的完好水塘，家乡再也经不起那样的大旱了。

我国长期以来就是农耕社会，农耕文化主导着社会生活。立秋节，也称七月节。立秋对于农事的影响很大，过去的农民对立秋的重视程度不亚于过节。从汉代开始，夏粮收获已毕，民间就有立“秋社”祭祀土地神的习俗。后世将“秋社”定在立秋后第五个戊日，官府与民众皆于此日祭土地神以答谢。唐代韩偓《不见》一诗曾写“此身愿作君家燕，秋社归时也不归”，可

见秋社的隆重与魅力。在一些地方，至今仍然流传有“做社”“敬社神”的习俗。尊天敬地，并非纯粹迷信，而是一种感恩之心，敬畏之心。

在周代，立秋之日，天子会亲率三公六卿诸侯大夫，到城外迎秋，并举行祭祀仪式。汉代仍承此俗，《后汉书·祭祀志》说：“立秋之日，迎秋于四郊，祭白帝蓐收。”(白帝，远古五帝之一，司秋之神，蓐收为白帝之子。)人们皆饰白服，载歌载舞。到了唐代，每逢立秋日，也祭祀五帝。《新唐书·礼乐志》说：“立秋立冬祀五帝于四郊。”宋代，立秋之日，男女都戴楸叶，以应时序。明代仍承宋俗。清代在立秋节这天，悬秤称人，与立夏日所秤的重量进行对比，以验入夏之后的肥瘦。近代以来，民间流行“贴秋膘”之说，因为整个夏天，人的胃口较差，饮食清淡，体重可能减轻；立秋到，胃口开，立秋这天做出炖肉烤肉红烧肉之类，大吃一顿，以肉贴膘。

在天津等地，人们讲究立秋这天吃西瓜或香瓜，称为“咬秋”，寓意炎炎夏日酷热难熬，时逢立秋，将其咬住。江苏等地也在立秋这天吃西瓜以“咬秋”，浙江等地农村立秋日取西瓜和烧酒同食，认为此举可防疟疾。一些留恋传统的城里人，也在立秋日买个西瓜回家，全家围着吃，就是“啃秋”了。而农人们这天会三五人相聚于瓜棚树荫之下，更加豪放地抱着西瓜及玉米棒子“啃秋”。跟城里人不同，农人“啃秋”，抒发的是丰收的喜悦、农耕的激情。

“晒秋”，在很多农村是一种常见现象。每年立秋，随着作物的成熟，一些农村便进入了“晒秋”旺季。这是一种典型的农俗现象，也是季节气候带给农民的生活习惯。在湖南、江西、安徽等省山区，由于空气潮湿，立秋之后就利用房前屋后及自家窗台、屋顶，架晒或挂晒农作物。久而久之，这种做法就演变成一种传统农俗。尤其中原、华北及东北地区，玉米成熟之后，将玉米棒子编排成串，挂晒于房前，一排排，一垛垛，金黄灿烂，甚是好看。这种生活方式和场景，如今还成了画家、摄影家追逐创作的素材。当然，很多农村的这种晾晒，会从入秋一直晒到入冬。

立秋时节仍处在伏天，“晒秋”是“晒伏”的延续，二者难以区分，实际上是一回事。我国古代讲究“吃伏”，例如吃热量高的狗肉羊肉“以热制热”。流行稍晚的“晒伏”，曾经称为“晒书”。南朝人的《世说新语》讲了个“郝隆晒书”的典故，说是西晋时期，大司马桓温手下的参军郝隆博学多才，为一代名士，却没得到重用。他辞去职务，回乡隐居。每年的 7 月 7 日，即立秋时节，当地有晒衣服的风俗，家贫的郝隆没有多余的衣服可晒，就解开身上的衣扣仰卧于地，袒胸晒腹。有人问他何故，他傲然地回答道，自己在晒书。意思是自己没有衣服可晒，但腹中有读书学问。此后，中国多了一个成语：郝隆晒书。

传说全民“晒伏”源于宋真宗，但无史料记载，倒是明代《帝京景物略》详细记录了北京当时“晒伏”的盛况：入伏当

天，皇帝要晒仪仗车驾，老百姓则各晒衣被，有人将此谓之“老儒破书，贫女敝缊，反覆勤日光，晡乃收”。将皇帝的华丽车驾与贫苦人的破衣破书相对照，彰显了作者傲视权贵的风骨，但同时反映的是“天下只有阳光最公平”。是的，天下从来都只有阳光最公平，阳光普照之下，谁都有权利用太阳。

“晒伏”也好，“晒秋”也好，都反映了人们认识自然、尊重规律、运用资源的过程和健康意识。每到这个阳光强烈、气温较高的时节，我家也喜欢将收藏在柜中的衣被拿出来晒一晒，以利清洁。每年立秋略凉之后，我还会将空调内的滤尘网罩拿出来冲洗曝晒，而后用塑料薄膜封闭起来。

立秋是进入秋季的初始，我国古籍《管子》称道：“秋者阴气始下，故万物收。”秋是肃杀的季节，预示着阴气的盛行。历书曰：“斗指西南维为立秋，阴意出地始杀万物。”在秋季养生中，我国古代中医养生著作《素问·四气调神大论》指出：“夫四时阴阳者，万物之根本也，所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根，故与万物沉浮于生长之门，逆其根则伐其本，坏其真矣。”此乃古人对四时调摄之宗旨，告诫人们，顺应四时养生，要知道春生夏长、秋收冬藏的自然规律。要想达到延年益寿的目的，就要顺应之，遵循之。

整个自然界的变化是循序渐进的，立秋是由热转凉的交接节气，也是阳气渐收，阴气渐长，由阳盛逐渐转变为阴盛的时期，也是人体阴阳代谢出现阳消阴长的过渡时期。因此秋季养

生，凡精神情志、饮食起居、运动锻炼，皆以养收为原则，使志安宁，收敛神气。那些爱患“路怒症”的暴躁者，不仅会制造交通事故，还会阴气归心，损害自身健康。

我们秋季养生，首先应注重精神调养，要做到与人为善，内心宁静，神志安宁，心情舒畅，切忌悲忧伤感。即使遇到伤感的事，也应主动予以排解，以避肃杀之气，同时还应收敛神气，以适应秋天容平之气。起居调养上，立秋之季应循“早卧早起，与鸡具兴”，早卧以顺应阳气之收敛，早起为使肺气得以舒展。

饮食调养上，肺主秋，肺收敛，秋时肺金太旺则克肝木，故有“秋不食肺”之说。秋季燥气当令，易伤津液，故秋食不宜过于辛辣，饮食应以滋阴润肺为宜。另外，立秋以后气温由热转凉，人体的消耗也逐渐减少，食欲开始增加。因此，可根据秋季的特点摄取一些营养丰富的饮食，以补充夏季的消耗，即前面所说的“贴秋膘”之道。

紧挨着立秋日的，是中国最美妙、最浪漫的“七夕节”（又称“七巧节”），是典型的中国情人节。我年少时，夏秋之夜在打谷场玩耍乘凉，常常仰望星空，可见四颗小星组成的一个菱形星体横在牛郎星的一侧。本村的宁幺爷对我说，那是隔着银河的织女想把织布梭子扔给牛郎，不料扔偏了，牛郎挑着两个孩子正看着织女伤心呢！忆起此事，特在“七夕节”前夕将宋代诗人杨朴的《七夕》一诗赠给大家，愿有情人乘着金秋，邀弄

“金梭”,终成眷属。诗曰:

未会牵牛意若何?须邀织女弄金梭。

年年乞与人间巧,不道人间巧几多。

处暑七月中

——唐·元稹诗选《咏廿四气诗》

向来鹰祭鸟，渐觉白藏深。
叶下空惊吹，天高不见心。
气收禾黍熟，风静草虫吟。
缓酌樽中酒，容调膝上琴。

处暑：第十四节气望新凉

处暑无三日，新凉值万金。
白头更世事，青草印禅心。
放鹤婆娑舞，听蛩断续吟。
极知仁者寿，未必海之深。

宋人苏洞在《长江二首》中描写的处暑气象与心境，读来确有一种“新凉”沁人心脾。熬过了芒种以来两个半月的炎夏酷暑，人们终于盼来了有望“新凉”的处暑。反常的气候中，天气依然酷热，故更显“新凉值万金”的真切。诗人对于“新凉”的到来，也充满了喜悦和感恩之心，充满了年轻时的憧憬。

值万金的“新凉”，已成为人们翘首以盼的又一节气大礼。

处暑是农历二十四节气中的第十四个节气，每年 8 月 22 日至 24 日（农历七月上旬至下旬），太阳到达黄经 150°时为处暑日。此时太阳运行到了狮子座的轩辕十四星近旁，夜观北斗七星，斗柄仍指向“申”（西南）方向。

处暑的“处”，含有躲藏、终止、结束的意思。《月令七十二候集解》说：“处，去也，暑气至此而止矣。”节气“处暑”也为“出暑”，至此暑气即将结束，炎热之气离开，故这一节气意味着进入气象意义的秋天，我国大部分地区气温将逐渐下降。因而处暑既不同于小暑、大暑，也不同于小寒、大寒，它是代表气温由炎热向寒冷过渡的节气。

时至处暑，虽然“新凉”在望，但在一些地区，此时的“秋老虎”可能还会继续发威。因为夏季称雄的副热带高压尽管开始南撤，但绝不肯轻易让出主导权而退到西太平洋。在它控制的一些地区，人们往往在处暑前后再次感受到高温的酷热，这就是名副其实的“秋老虎”。例如2016年夏天，全国很多地方不仅高温时间长，而且让人觉得特别热，立秋后的“秋老虎”也十分强劲。临近处暑，长江流域、华南、江南、西南一些地方，例如武汉、上海、福州、长沙、南昌、重庆等地，气温不时高达36℃、38℃、40℃左右，中原地区的气温也连日处在35℃左右，西安市处暑前夕也多日处在38℃。在湖北武汉、江苏南京、河南郑州，白天一直闷热不说，早晚也少有凉爽。

所以，在我们辽阔的国土上，处暑的“新凉”分布是不均衡的。在一些地方，民间有“处暑天还暑，好似秋老虎”的说法。处暑期间，真正进入凉爽秋季的只是东北和西北的一些地区。华南、华东、长江中下游地区结束“秋老虎”天气，迎来秋高气爽的季节，一般要到10月份或以后，即秋分前后了。在这期

间，这些地方就是“处暑非暑仍是暑的”实际状态。

反常的高温，让2016年的夏天格外炎热，被官方称为“世纪洪水”的强降雨，这一年也闹腾得全国众多地方灾情严重，人员和财产损失巨大。处暑临近的那几天，因受台风影响，华南、西南地区诸如海南、广西、云南、广东、福建等地，仍是暴雨不断，有些城市被淹成一片“海景”，海南的环岛高铁也被迫全线停运。电视新闻里，有的地方官员又说他们那儿的降雨是所谓“突破了历史极值”，所以形成灾害。为了掩盖三分天灾中的七分人祸，只能将灾害责任全都推给天老爷。

“天若有情天亦老”，处暑之后，全国各地强降雨的总趋势逐步减弱，雷暴活动不及炎夏那般活跃。但8月下旬至整个9月，仍是南海和西太平洋热带气旋活动较多的阶段，华南、西南和华西地区雷暴活动仍然较多。热带风暴或台风带来的暴雨，对华南和东南沿海影响仍然较大，降水强度一般呈现从沿海向内陆移动并逐步减弱的特点。疾风暴雨带来的洪水和地质灾害，仍需予以关注。

在这个过渡性的、有虚有实的时节，我国古人也将处暑分为三候：一候鹰乃祭鸟；二候天地始肃；三候禾乃登。

所谓“鹰乃祭鸟”，按有关典籍解释，谓之：“鹰，义禽也。秋令属金，五行为义，金气肃杀，鹰感其气，始捕击诸鸟，然必先祭之，犹人饮食祭先辈为之者也。不击有胎之禽，故谓之义。”这段话的大意是，作为懂得情义、不杀“有胎之禽”的老鹰，感受到处

暑时节的肃杀之气,会开始大量捕食其他鸟类,但食用之前,它会进行一番祭奠,就像人类在享用美食之前祭奠先辈一样。

我以为,这一候所说,不完全是节气特征,而是蕴含着两层意思:一是老鹰感受到暑去鸟稀的气候,加紧捕食猎物,为自身积蓄和储备能量;二是在这个收获的季节,要感谢大自然的恩赐,对猎物也要手下留情,不可斩尽杀绝。其实,食肉的老鹰不一定真的如此有义,真的会“祭鸟”,这里应该主要是对人的教化,希望人们在这个收获的季节里,当吃到新的粮食作物之时,首先懂得感恩,感恩于土地,感恩于自然,感恩于先辈。老鹰都那么有情有义,何况人乎?这处暑第一候,用“鹰乃祭鸟”的行为教化人类,十分适时,也十分深刻。

第二候“天地始肃”,是泛指天地间始肃秋,阴气起,万物开始凋零。此乃天地大气的循环,并非此时彼地的具象,不必与身边之物相寻对照。立秋之时我已说过,秋季到来,肃杀的阴气渐盛。宇宙之间,有着阴阳起伏的规律。在我们中国,大多数地区四季分明,夏热冬冷春秋凉,生活在这片土地上,实在是我们的福气。我们应当遵循春生夏长、秋收冬藏的自然规律,合理安排各种劳作和养生。人要勤快、勤奋,主动顺应天时,一个四体不勤的懒人,就会阳气衰弱,身体接收到的尽是肃杀的阴气,不利健康,有损阳寿。不信你看看世上,有几个懒汉是阳光、健康、长寿的?

第三候“禾乃登”,此处的“禾”指的是黍、稷、稻、粱类农作

物的总称,“登”是成熟的意思。我们看到,时序至此,瓜果梨桃之类水果早已成熟上市,某些夏季蔬菜已开始“罢园”而要换植冬菜,红薯、花生、高粱、玉米、杂豆之类或者已经成熟收获,或者正在作最后的成长与增熟。棉花正是蕾铃翻白吐絮的旺盛时期,“处暑好晴天,家家摘新棉”,尚未吐絮的蕾铃,小青梨般长在枝叶之间,同时枝梢开出粉红的花朵,仍在不断结出小蕾铃。

如今播种期普遍使用塑料地膜和新的育苗方式,红薯、花生、玉米、稻谷等都比过去早熟半个月左右。在我的家乡,稻田里的水稻此时已经出齐稻穗,正在灌浆长粒,离最后的成熟收割与登场还需二十天左右。过去,一般要在中秋节前后挖花生,现在每到处暑,有的已经扯棵收获。以前的花生棵是爬地藤条状,现在的品种多是“站棵”,整棵拔出来就行,不用挖了。

我家村口曾有一棵枣树,每到这个时节,挂在枝头的大枣很是诱人。低矮处的枣,早已被孩子们摘去吃掉。高处的枣子,白亮亮地压得枝条低垂着梢杪。“七月十五枣红腚,八月十五打干净”,处暑之后,正是鲜枣甘甜时。产枣的地区,此时已是收获大枣的好时机。

“禾乃登”是作物时序,也是一种预示,更是农人的期盼。也正是如此,这时的农田干旱不得,田间管理十分重要。曾经的家乡农民们,常背一把锄头,巡视于田间,查看稻田里的水情。缺水的,赶快补水,发生旱情的,及时抗旱保粮。他们就像审视自家孩子成长发育一样,审视着一个个稻田里水稻的长势

和将来的收成。

旧时，他们收获的粮食，大部分要作为粮租交给土地所有者地主，1949 年后，大部分要作为公粮上交给国家。但尽管如此，他们对田里的庄稼依然牵肠挂肚，这似乎是他们作为种田人的天性。

处暑之后，稻穗逐步粒饱低头，稻秸秆也会出现倾伏。人畜行走在田埂上，就会碰动稻穗，碰落稻粒。过去，为了保护每一穗、每一粒稻谷，农民就拧出跟田埂一样长的“草要子”（单股粗草绳），砍来许多二三尺长的带倒钩的树棍，将草绳缠挂在树棍上，每隔两米左右往田内插一根，拦护着稻秸秆，使其偏离田埂，倾于内侧。尤其作为行走道路的田埂，都会采取这种拦护措施。这种活儿没有什么技术性，我很小的时候就干过。

在水稻扬花之前，还要进行最后一次“提稗子”。虽然从育秧期到栽后成长期，已先后提过两三次稗子，但仍会有一些被漏掉的稗子混长在稻子中。这些稗子如不拔除，以后米饭中会有难以煮烂的稗粒，来年的稻种里还会有稗种；成熟的稗粒落在田里不易沤坏，来年的稻田里会生长出很多野稗。交给地主的租粮、交给国家的公粮中，也不应该掺杂着稗粒。所以，水稻成熟前，农民们要最后一次把关“提稗子”。这时的稗子，比稻子长得旺、长得绿、长得高，齐刷刷的稻梢上，稗子格外挺直出众。站在田埂田中，细心地反复扫视确认，哪儿有挺立的稗子，就小心地过去将其拔除。曾经那些可亲可敬的农民啊，种

田不辞付心血，处处都有精致与细心。没有经见过传统农耕，是不知道这些细节的。

再往后，稻子基本成熟，田里就不需要水了，而就在稻田的最内侧和通向放水缺口的中间，进行“起田沟”作业。农民用耙锄起出排水沟，让稻田排水沥水，让稻粒进一步成熟饱满，为不久后的开镰收割打好基础。与此同时，还要进行一道“砍田坎”的作业。因为内侧田坎里的各种植物杂草长了一个夏天，已经长得很满很深，需要将其砍尽，一是有利于不久后的收割与种麦，二是有利于来年的耕种，三是对农田环境的一种净化。这些农活，本人也都干过。曾经的农民，处处体现着对土地的热情，对农耕的精心，对粮食作物的爱惜。只是近二三十年来，由于众所周知的原因，这种情形已不再有了。现在，很多农村已经无人种田了，那些精心耕种了几千年的农田都荒废了，甚至田埂、田土都已溃损流失了，极少的七八十岁的留守老人虽然种着极少的田，也都是粗放地种着“懒田”了。

处暑是一个雨量分布节点，一些地区也可能秋雨连绵而内涝，也可能自此雨水减少或发生秋旱。这时，原来储蓄在水塘、水库里的水源经过一个夏天的使用消耗，或者为泄洪而进行了排放，现有的储水已经很少了，甚至干枯了。因而处暑之后，应抓住降雨时机，为这些水塘、水库补水，以确保来年种植灌溉的需要。华北、东北和西北地区更应抓紧蓄水和土地保墒，防止秋种和来年春播期间出现干旱而延误作物的播种与生长。

有诗云“一度暑出处暑时，秋风送爽已觉迟；日行南径斜晖里，割稻陌阡车马驰”，如此景象在南北地区是不一致的。在长江以南地区，处暑已近稻谷的收割，华南地区也将收割二季稻，日照充足当然好，但也有可能出现杜诗所说“三伏适已过，骄阳化为霖”的景况，甚至连绵秋雨提前到来。所以，当地农民要特别注意天气变化，抓住每个晴好天气，不失时机地搞好抢收抢晒。

处暑不是一个特别大的节气，但在农耕文化深厚的民间，仍有一些有趣的传统习俗。例如在很多地方，祭祖和“出游迎秋”就是处暑节气中的一项活动。因为处暑到来，刚刚过完农历七月十五，这一天在民间称为“七月半”，是传统的“八节”之一的“中元节”，又俗称“鬼节”。对于此节，人们并不把它看成恐怖节气，而是借机进行一些祭祀和迎秋活动。

旧时，民间从农历七月初一起，就有“开鬼门”的仪式，直到月底“关鬼门”止，都会举行普渡布施活动。普渡活动由“开鬼门”开始，搭建普渡坛，架设孤棚，然后竖灯篙，放河灯，以招孤魂，最后以“关鬼门”结束。人们将此视为祭祖活动，表示对逝去先辈的一种敬仰和关照。

在我们家乡，“七月半”是民间重视的一个传统节日。“七月十五是中元，阎王开放鬼门关”，相传这天各个亡魂都跑出地狱，到人间吃祭品、领施舍、讨纸钱。家魂回到各自的家中享受祭奠，那些孤魂野鬼无家可归，则四处游荡，争抢祭品，如若

抢不到祭品，便祸害人间。为了不让孤魂野鬼骚扰家魂和人间，民间就有“七月十五鬼门开，燃烛烧纸免祸灾”的说法。人们在各路口、河塘边，燃放油灯或蜡烛，摆放食物，称为“点河灯”“放路灯”。我小的时候，就曾看见村对面的山岭上，有人这天晚上“放路灯”。那人每跑几步就往山路上放一点已经点燃的烧纸，一路跑过，一路火点，如同路灯，很是好看。

另外，当年死去的人，这天被称“新月半”，丧家要举行祭祀活动，亲戚朋友要带着烧纸前来“赶月半”，以示对新亡人的悼念，丧家设席招待客人。这天虽然是个“鬼节”，一些亲戚之间（尤其女亲）却也相互邀请走亲，说是“到我家来过月半”。人世间的亲情，总是最重要的。

自古以来，家乡还有个挺吓人的说法，叫作“七月半，鬼成线”。每年这时，大人都嘱咐孩子，不要再到水塘、河堰等处游泳玩水了，以免被鬼拉进水里淹死。有意思的是，七月半接近秋凉，已经不适宜游泳玩水了，本来是科学合理的要求，大人们却用迷信的说法来吓唬孩子，而且极具约束效果。

与此有关联的另一项民俗活动，是处暑“放河灯”。河灯也叫“荷花灯”，一般是在荷花形的灯座里放上灯盏或蜡烛，中元夜将灯点燃，放在江河湖海等水流之中，任其漂泛。“放河灯”是为了普渡水中的落水鬼和其他孤魂野鬼。谁家曾有人落水淹死，这天晚上都会到那落水的地点烧一点纸，以示送纸钱。中国现代著名女作家萧红在小说《呼兰河传》中有一段文

字，为这种习俗作了如下注脚："七月十五是个鬼节；死了的冤魂怨鬼，不得托生，缠绵在地狱里非常苦，想托生，又找不着路。这一天若是有个死鬼托着一盏河灯，就得托生。"虽然是活人对死人灵魂所做的一种假设，其实也寄托着某种精神愿望。

"七月半"的鬼节，竟然也过得难忘，韵味悠长。其实，这只是处暑时节的一个插曲。

此外，处暑之后，秋意渐浓，天上的云彩也变得轻疏缈缦，正是畅游郊野、迎秋赏景的好时节，所以民间就有"七月八月看巧云"之说，就有"出游迎秋"的活动。当然，这大概只是城里闲人的情调，更符合当今闲暇人等的生活方式。

对于沿海渔民来说，处暑以后是渔业收获的大好时节。这时的海域水温依然偏高，鱼群还会停留在近海，鱼虾贝蟹都已具备捕捞条件。所以，每年处暑期间，在福建、浙江等省的沿海地区，渔民都要在"休渔"结束那天隆重举行"处暑开渔节"。人们举行盛大的开渔仪式，焚香献礼，拜祖祭海，为渔民出海送行。这项民俗活动寄托着渔民的信仰与愿景，一直延续至今。例如从 1998 年开始，浙江宁波市象山县每年都在处暑期间举办开渔节，举行传统的拜祖祭海仪式和丰富多彩的文艺演出。2016 年 9 月 12 日，第十九届中国(宁波)开渔节仍在象山县海岸举行，出席者众多，隆重而热烈。

当然，现在的开渔节在承袭传统习俗的基础上，赋予了新的内涵。它是以感恩海洋、保护海洋为主题，以渔文化为主线

的海洋民俗文化类节庆。通过节庆活动，推进社会经济发展，引导广大渔民热爱海洋、感恩海洋、合理开发利用海洋。处暑开渔节已经成为宁波市主要节庆之一，并跻身国家旅游局十大民俗节庆行列。这天，在盛大的仪式上，祭海典礼主祭人面对大海，恭读祭文：

"鸿蒙初开，沧海在先。一碧万顷，茫无际涯。沉浮明月，辉耀星汉。伟哉大海，生命之源……"

渔民、船家代表向妈祖神像敬五谷、五果、三牲，六十名渔家汉子高举盛酒的海碗向大海和妈祖敬酒并高颂："一敬酒，感恩海洋；二敬酒，波平浪静；三敬酒，鱼虾满仓。"祭舞音乐之中，千舟竞发，汽笛齐鸣，角号震天，浪花飞溅，渔船首尾相接，驶往大海，赶赴渔场……

说过上述处暑民俗，再说处暑后的生活与养生。

节令到了处暑，气温逐日下降，暑气慢慢退去。节气的这种变化，既反映在农事上，也反映在人的生活与身体上。例如黄河流域及以北地区，昼夜温差加大，空气湿度降低，人们容易出现口鼻干燥，一些老年人及体质虚弱者会对这种夏秋之交的冷热变化不适应，或者出现血压波动，或者引发呼吸道及肠胃疾病，从而进入"多事之秋"。

因而，我们要从衣着、起居、饮食、运动等方面，主动适应节气的自然变化，例如穿衣忌捂，但也不能过凉；多喝开水，少喝冷饮，少食温性食物，少吃或不吃油炸方便面、洋快餐等垃圾食

品，不在没有卫生保障的街头小店和摊点用餐，严把病从口入关，注意平衡秋燥内热。

到了处暑，可以适当吃点鸭子。老鸭味甘性凉，有祛燥之利。在华北、华东一些地方，民间有“处暑吃鸭”的传统，什么白切鸭、柠檬鸭、子姜鸭、烧烤鸭、荷叶鸭、核桃鸭、啤酒鸭等，可谓五花八门。“老北京”至今也保留着这一传统，处暑这天很多人都会去买“处暑百合鸭”回来吃。

另外，处暑时节，应季的玉米、红薯、花生、毛豆、李子、葡萄、鲜枣等都纷纷上市，易买易得。这些应季之物，品种丰富，是富于营养、顺应季节的食品，我们不妨经常换着品种多吃一些，丰富和改善我们的食物结构，以利于秋季养生。这里要特别推荐红薯，它是公认的健康食品，保健作用很强，能健脾胃，润肠道，缓燥火，解便秘，排毒素，抑痈疽，养心血，秋吃秋红薯，男女老少均适宜。

疾风驱急雨，残暑扫除空。
因识炎凉态，都来顷刻中。
纸窗嫌有隙，纨扇笑无功。
儿读秋声赋，令人忆醉翁。

愿大家都像宋人仇远在《处暑后风雨》一诗中所写，笑识“炎凉态”，快乐而健康地送暑迎秋。

白露八月节

——唐·元稹诗选《咏廿四气诗》

露霑蔬草白，天气转青高。
叶下和秋吹，惊看两鬓毛。
养羞因野鸟，为客讶蓬蒿。
火急收田种，晨昏莫辞劳。

白露：第十五节气露为霜

蒹葭苍苍，白露为霜。所谓伊人，在水一方。
溯洄从之，道阻且长。溯游从之，宛在水中央。
蒹葭萋萋，白露未晞。所谓伊人，在水之湄。
溯洄从之，道阻且跻。溯游从之，宛在水中坻。
蒹葭采采，白露未已。所谓伊人，在水之涘。
溯洄从之，道阻且右。溯游从之，宛在水中沚。

在了解本篇节气之前，我们不妨先欣赏一下出自《诗经·国风·秦风》之中的《蒹葭》一诗。此诗大意是说：芦苇密密又苍苍，晶莹露水结成霜，我心中那好人儿，伫立在那河水旁，逆流而上去找她，道路险阻又太长，顺流而下寻她，仿佛就在水中央。芦苇茂盛又密繁，晶莹的露水还未干，我心中那好人儿，伫立在那河水边，逆流而上去找她，道路崎岖难登攀，顺流而下去寻她，仿佛就在水中滩。芦苇片片根连根，晶莹露珠如泪痕，

我心中那好人儿，伫立在那河水边，逆流而上去找她，路途艰险如弯绳，顺流而下去寻她，仿佛就在水中之洲。

如果把诗中的“伊人”认定为情人、恋人，那么这首诗就是表现了抒情者对美好爱情的执着追求以及追求不得的惆怅心情。精神是可贵的，感情是真挚的，但结果是渺茫的，处境是可悲的。然而，这首诗最有价值意义、最令人共鸣的东西，不是抒情者的追求和失落，而是他所创造的“在水一方”——可望而难即这一具有普遍意义的艺术意境。另外，诗中反复运用的芦苇与白露，把我们带到一个如诗如画、遐想多情的季节，为我们呈现了一个标志性的“白露为霜”的节气——白露。

白露，是农历二十四节气中的第十五个节气，夹在处暑和秋分之间。这个节气为何称为“白露”？《月令七十二候集解》按四时配五行之规，对白露作了这样的诠释：“水土湿气凝而为露，秋属金，金色白，白者露之色，而气始寒也。”古人在两汉文献著作《孝纬经》中也说：“处暑后十五日为白露，阴气渐重，露凝而白也。”说“白露为霜”，就是说露像霜一样洁白。

每年9月7日至9日（农历七月中旬到八月中旬），太阳到达黄经165°时，为白露节气。白露是反映自然界气温变化的节令，露是白露节气后特有的一种自然现象。此时的天气，正如研究中国古代社会情况、典章制度和儒家思想的重要著作《礼记》所云：“凉风至，白露降，寒蝉鸣。”

白露是秋天的第三个节气，表示孟秋时节的结束和仲秋时

节的开始。节气至此，由于天气逐渐转凉，白昼阳光尚有热感，然而太阳一归山，气温便很快下降；夜间空气中的水汽遇冷而凝结成细小的水滴，非常密集地附着在植物的茎叶或花瓣上，呈白色。水珠在清晨阳光的照射下，更加晶莹剔透、洁白无瑕，因而获得“白露”的美名。水珠之“白露”，亦成节气之称。

时近白露，我所在的中原城市，白天气温仍在34℃左右，但入夜后气温走低，早晚凉爽了许多，夜间睡觉也开始变得舒适了。小区里，夜间只有少数空调在运转（主要是某些年轻人在用），大多数空调已经停止了使用。本人因年龄关系，害怕腰腿受凉，不仅已将空调室内机清洁后封闭，而且撤掉了床上的凉席。此时，远在黑龙江北部的漠河、塔河等地，气温有时已经降到0℃左右，室外出现的不是白露，而是白霜，外出的人们纷纷穿上了冬装……这些变化，正说明了白露节气的到来。

“白露秋分夜，一夜冷一夜。”这个时节，夏季风逐渐被冬季风所代替，较多的偏北风，使冷空气频繁南下，加上太阳直射地面的位置南移，北半球日照时间变短，日照强度减弱，夜间多是晴朗少云，地面辐射散热较快，故温度下降速度也逐渐加快。这就是白露时节里白天尚热、早晚凉爽的主要成因。

曾经在农村，白露时节，清晨仍然是放“露水牛”的大好机时，我们孩子每天都要早早起床，趁着草叶上露水较多，清晨外出放牛，让牛多吃带露水的野草。农家的妇女们，这时也常常清晨下地摘棉花，因为干枯的棉叶易碎，采摘的棉花很容易沾

上枯叶碎屑而不纯净，而清晨趁露采摘棉花，所有枯叶都是湿润的，不会破碎沾上棉花。由于早晚比较凉爽，农民们都会早早出工、很晚收工，趁机抢干各种农活。

一些因嫌屋内太热而在稻场、塘埂、村口等处乘凉露宿的农村人，过了白露也不再露宿了，因为露水太重且凉，容易生病。俗语云："处暑十八盆，白露勿露身。"这句话的意思是说，处暑节仍然很热，每天须用一盆水洗澡，过了白露，就不要赤膊裸体了，以免着凉。城市里一些喜欢时尚的年轻女性，钟情于露脐装，整个春夏都把肚脐部位露在外面以示美，但白露之后就不宜再露了，以免身体受到阴寒之损。

我国古人将白露节气分为三侯，每五天一候：初候鸿雁来；二候玄鸟归；三候群鸟养羞。

初候"鸿雁来"，意为鸿雁自北南迁。鸿雁多指鸭科雁属鸟类，古人喜欢指大者为"鸿"，小者为"雁"，其实都是大雁之类。鸿雁为候鸟，春天从南方北迁，秋后再迁往南方越冬之地。每年的 3 月中旬至 4 月下旬前后，大雁从南方的越冬地北迁至我国吉林、黑龙江以及朝鲜、俄罗斯东南部的一些湖泊、草原、湿地，觅食栖息，繁衍后代。9 月下旬至 10 月末前后，它们携儿带女，返回到南方。我国江西鄱阳湖等地以及印度的一些地方，都是大雁越冬之地。它们迁徙时，通常几十只至上百只同行，组成美丽的"人"字形雁阵，在头雁的带领下向前奋飞，迢迢千万里，始终队形不乱，位置不变。

我家所住的小山村，高空是民航飞机航线，低空则是大雁往返迁徙的“航线”，春秋两季，常能看到雁阵飞过，给人留下美好的意境和遐想。有时已经入冬下雪了，半夜睡在被窝里，还能听到大雁飞过时的悠扬叫声。这是一种具有高度集体观念和坚强毅力的美禽，其忠贞不渝的爱情、友情、韧情丝毫不亚于人类，也是人类的朋友和偶像，我们人类应该好好爱护它们，保护它们。

二候“玄鸟归”，泛指燕子的南去。燕子也是候鸟，春天飞到长江流域及以北地区度夏和繁殖，秋天的白露前后南迁越冬。黑白相间、体型略大、尾翼如剪的“家燕”，多会进村入户，寻找合适的房檐或屋梁间，衔泥筑巢，而后产卵孵雏。我曾经的故乡，每到春夏，很多人家都有燕子光顾，与人和睦相处。白天，它们外出捕捉害虫，或者自食，或者喂雏，黄昏之时回家住宿。一些人家为了给燕子提供方便，特意在房檐和梁檩间钉上铁钉或小木桩，再编上竹篾，便于燕子落脚和筑巢。燕子飞出飞进，异常勤奋，不仅给住户带来喜气，也给人带来鼓舞和希望。

那时，燕子捕食和饮水非常安全，没有任何毒害。入秋之后，燕子夫妇能准时感知季节的变化，带着新生的小燕离巢南迁，直至第二年开春再次前来。体型较小的沙燕，多以群居的形式，寻找土坎山崖，打洞安家，同样是捕捉害虫的高手。

燕子被称为“玄鸟”，大概与历史传说有关。《楚辞·离

骚》东汉人王逸注："玄鸟，燕也。"这个"玄"字有黑色之意，燕子羽毛多为黑色。《史记·秦本纪》还说，秦之前，帝喾后妃简狄在郊外误吞玄鸟之卵而生契。据传，契是舜的臣、商族部落的祖先，也是商朝开国君主商汤的先祖，后世尊称其"火神"。契死后葬于河南东部，由于其封号为"商"，他的墓冢也被称为"商丘"。今日商丘市地名，应由此而来。典籍认为玄鸟与燕子，"盖一物二名"。可以认定，此处的"玄鸟"即燕子。"玄鸟归"，反映了燕子感知季节变化而迁徙的规律。

"八月雁门开，鸟儿脚下带霜来。"农历八月"白露"节，对气候最为敏感的各种候鸟，如黄雀、野鸭、秧鸡、柳莺、绣眼、沙锥、麦鸡、麻鸭，特别是大雁和燕子，便发出集体迁徙的信息，有组织、有纪律、有节奏地先后起程，向温暖的南方飞迁。路途千万里，凶险又艰辛，然而它们团结协作，凭着坚强的信念和毅力，义无反顾地飞向目的地。我这里用了"信念"一词，动物也都是有信念的。

三候"群鸟养羞"，指鸟类为自己准备越冬食物。元稹的《咏廿四节气诗》之《八月白露节》中，也有"养羞因野鸟"之句。此处之"羞"，亦作"馐"解，粮食也。"养羞"，储备粮食或食物。仲秋之后，一些鸟类采集植物的种子或果实，埋藏在洞穴或枯叶之下，作为越冬之粮。一些哺乳动物，例如田鼠、松鼠之类，则更重视、更善于储备越冬食物。白露节，凉风至，大地阴气起，给它们发送了"养羞"的信号，于是它们就会开始储粮

行动，采集大量植物种子和坚果之类的食物藏于洞穴，作为越冬的口粮。其实，它们“养羞”不只限于白露节气，深秋和初冬之后或许才是它们“养羞”的主要时期。

动物“养羞”反映了它们的智慧，反映了大自然的规律，我们人类只是自然界的一部分，更要懂得“养羞”。人与动物不同的是，积粮“养羞”必须勤以务农，多打粮食，有余粮了才能“养羞”。农民都进城当市民，无人安心务农与耕种，耕地大量抛荒或被占用毁弃，国家和民众就将失去“养羞”的基础。靠进口转基因粮食吃，就可能吃得子孙不如鸟类命运。所以，粮食安全是最为重要的国家安全，任何一个朝代都不曾大意。我们要有悯农之情，也要有爱农、护农、支农、务农之意。

白露是反映自然界气温变化的节令，动物们有感知，有反映，植物同样有感知，有反映。节令至此，正当仲秋，气候一如春季，花木依然茂盛，而且有的花卉颜色较春天更艳，如木芙蓉、秋海棠、紫茉莉、鸡冠花、指甲草、雁来红等。山间和田野里的某些野花，专挑此时开放，以增秋色。古诗云：“日照窗前竹，露湿后园薇。夜蛩扶砌响，轻娥绕竹飞。”旭日初升，朝霞照映窗前青竹，夜晚的霜露打湿了园中的薇草；蟋蟀尚在墙边鸣叫，轻蛾还在未熄的灯烛边绕飞。诗写秋日舍院的晨景幽趣，真切而生动。此时天高云淡，气爽风凉，可谓是一年之中最可人的时节。当然在此时节，许多有生命的植物，会随之由荣而衰。万物兴衰皆自然，天行有常，不以尧存，不以舜亡，此乃

定律。

正是如此，农家的菜园里，春夏应季的蔬菜诸如菠菜、苋菜、豆角、黄瓜、茄子等，其茎叶已经老枯罢园，或者正在老枯，现在就要将其清除，种上白萝卜、胡萝卜、大白菜、大蒜、香菜、黑白菜、冬青菜等新的应季蔬菜了。一早一晚，可以看到农家男子们在菜园里忙碌。

田地里，经过一个春夏的辛勤劳作之后，人们迎来了瓜果飘香、作物成熟的收获季节。农谚说“白露高粱秋分豆”，又说“白露谷，寒露豆，花生收在秋分后”“白露田间和稀泥，红薯一天长一皮”。在我国大江南北，作物的成熟各有时间之差，并不完全一致。辽阔的东北平原，白露后开始收获大豆、谷子、水稻和高粱，西北、华北地区的玉米、红薯等大秋作物正在长个或已经成熟，棉花产区也进入了全面的分批采摘阶段。在全国的大部分地区，这时的田野，一眼望去，高粱如火，棉花似云，芝麻节节饱满，大豆荚鼓胀了肚皮，荞麦笑弯了腰肢，苹果挂满了枝头，板栗树长满了包着果实的绿色“刺猬”……

白露之美，美在农耕，美在乡间，美在山野，美在秋情。曾经的家乡，此时到处也都是这种美丽景象。尤其是那条条山冲、片片稻田，这时的稻谷除了穗尾还有少量青粒外，大部分已基本黄粒成熟，稻穗半弯着下垂，托在手心，沉甸甸的。放眼望去，一派喜人的嫩黄，如诗如画。阵阵稻香，沁人心脾。看看稻浪，摸摸稻穗，收成如何，农民们已胸有成竹。

二十世纪六十年代及前后的农村，每在这时，县、区、公社就会将上交公粮的任务数字下达到生产大队，进而分解到生产小队。下达任务的依据，并非稻谷的实际长势和成色，而是按照田亩固定面积进行分派的，并且逐年增加。当然，中央对全国的粮食产量有个估计，据此确定全国公粮及各省市公粮征收任务。而且那时，从中央到地方，总是过高地估计粮食产量，造成公粮的严重超量征收，农民交完公粮，已经所剩不多，有的甚至所剩无几，口粮严重不足。这一问题，后来逐步得到纠正。

时间再往前，每到白露前后，正是旧时地主前往佃户田间"看课"的时候。旧时，租种地主田地的农户称为佃户，亦称佃农。所谓"看课"，就是到田间估产，根据农田面积和稻谷的长势成色，确定当年佃户必须交纳的粮租。如果估产较低而粮租少，佃户所剩的口粮就会宽裕一些；如果相反，口粮就会所剩无几，甚至完全交不起粮租。但是有的地主往往把产量估得很高，佃户交完粮租就没有饭吃。

旧时，我家也是佃农，交完粮租，经常无米下锅。有一年白露时节，地主前来"看课"估产，中午要在我家吃饭，但没有要求置办酒席，而是说想吃芝麻叶煮稀饭。也许是想换换胃口，也许是明知我家拿不出酒肉，但仅此要求，被善良的母亲后来多次提起，说了地主许多好话，这成为我记忆深刻的一件往事。

在我的家乡湖北省大悟县宣化地区，一般只种一季稻，白露之后十天左右，即开镰收割。如果种植双季稻，8 月上旬收

割早稻,10 月中旬左右收割晚稻。我国大致以秦岭、淮河一线为界,分为南方和北方,南方主粮为水稻,北方主粮为小麦及其他谷物。越往南,稻谷成熟越早,海南、广西等地甚至可以一年三熟。往北去,东北只能一年一熟。所以,无论是小麦,还是水稻,成熟和收割的时间都有较大差异。近年来播种育秧采用地膜和新的技术,水稻成熟期一般比过去提前十天左右。

曾经的家乡,白露时节基本是稻田放水晒田的时候。要种苜蓿的稻田,放水前撒进苜蓿种子,割稻时萌生出小苗,来年清明时节可长成 10 厘米至 20 厘米高的青嫩茎叶,可当菜吃,可作饲料。随后开出紫色的小花,是蜜蜂采蜜的重要花源,将其翻犁进田泥,就是最好的有机青肥。

每个放水的稻田田埂缺口下方,都有个或大或小的水坑,这水坑和田沟里,都有小鱼细虾,尤其泥鳅最多。所以每当稻田放了水,或者割完稻谷,我们孩子就会到这些水坑和田沟里捞鱼虾,挖泥鳅,虽然会弄得浑身黑泥,却极为快乐。大人看到孩子弄脏的衣服,又吵又骂,但看到弄回来的鱼虾泥鳅,却也喜不自禁。后来自从农村使用了农药、化肥、除草剂,田坑、水沟里再也没有鱼虾和泥鳅了,溪流、河塘及水库里的水也都变成了墨绿色,不长鱼虾和泥鳅,水库里的鱼也都含汞带毒。

季节至此白露,丰收在望的农民就希望少下雨,多晴天,但天气常常不遂人愿。白露节之后,我国大部分地区的天气通常是风和日丽,秋高气爽,可是西部、南部、西南部,甚至整个长江

流域，有时会细雨霏霏，阴雨绵绵，四川、贵州两省的一些地方更有“天无三日晴”的说法。尤其人们常说的“华西秋雨”，会出现在四川、贵州、云南、甘肃东南部、陕西关中及湖南西部、湖北西部一带，从8月下旬开始，最晚在11月下旬结束，成为秋季的一种气象灾害，严重影响玉米、红薯、晚稻、棉花等农作物的收获和小麦、油菜的播种，需要认真防范，及早采取应对措施。有农谚称“白露天气晴，谷米白如银”，稻农必须时刻关注天气变化，尽量抓住晴好天气进行稻谷的收割和晾晒：一是防止减产，二是防止霉变。

秋雨多并非只有害而无益，它有利于水库、池塘及越冬水田的蓄水，预防来年的春旱。特别是对西北一些较干旱的地区来说，这时地温较高，土质结构疏松，雨水可以较深地渗透到土壤中，以保证随后冬小麦的播种与出苗。土壤的蓄水保墒，也可减轻来年春旱对各种农作物的威胁，故有农谚称“你有万担粮，我有秋里墒”。这就是说，我们应该利用好秋冬的雨水。

白露节气比较“低调”，但却是太湖人祭禹王的日子。禹王是传说中的治水英雄，太湖之畔的渔民称他为“水路菩萨”。每年正月初八、清明、七月初七和白露时节，太湖地区常举行祭禹王的香会，其中又以清明、白露两节的祭祀规模最大，有的祭祀活动达一周之久。在祭禹王的同时，还祭土地神、花神、蚕花姑娘、门神、宅神、姜太公等。祭祀活动期间，传统剧目《打渔杀家》是必演的一台戏，因为它寄托了人们对美好生活的一种

祈盼和向往，因此在该地区久演不衰。过去的人们，虽然生活水平不高，但不仅重视节气，而且特别喜欢热闹。

全国有很多名叫“白露乡”和“白露村”的地方，例如江西乐安县罗陂乡的“白露村”就有悠久的历史。一些“白露村”在白露节气开展丰富的民俗活动，诸如迎彩灯、绣花楼、抢花轿、烧瓦塔，以及喝擂茶、剁鱼丝等，活动中爆竹声声，鼓乐喧天，呐喊助威之声震天动地……有些活动已经成为客家文化和旅游观赏项目。

另外，白露节紧邻中秋节，而中秋是我国四大传统节日之一，因此白露并不“白露”。

中秋节，又称月夕、秋节、仲秋节、八月节、八月会、追月节、玩月节、拜月节、女儿节、团圆节，是流行于中国众多民族与汉字文化圈诸国的传统文化节日，时在农历八月十五。因其恰值三秋之半，故名“中秋”。

“中秋”一词最早见于《周礼》，唐朝初年已形成全国性的节日，后盛行于宋朝，至明清时已成为与春节齐名的中国主要节日之一。受中华文化的影响，中秋节也是东亚和东南亚一些国家的节日，尤其是世界各地华人华侨的传统节日。2006 年，中秋节被国务院列入首批国家非物质文化遗产名录。自 2008 年起，中秋节被列为国家法定节假日。

自古至今，中秋节在全国民间就有诸多习俗，例如祭月、赏月、拜月、观潮、猜谜、吃月饼、玩花灯、赏桂花、饮桂花酒等，内

容丰富，经久不衰。中秋节以月之圆兆人之团圆，寄托人们思念故乡之情、思念亲人之情，故多被当作“团圆节”。

旧时的家乡，中秋节没有吃月饼之说，人们也没有见过月饼。最为流行和普遍的做法是，打下当年的糯谷，用石碓（捣米用具）舂（冲捣）出糯米面，用糯米面搓成俗称“跟巴”的小汤圆，那就是典型的中秋食品。为过中秋，人们打酒割肉、宰鸡杀鸭、搓煮“跟巴”。很多父母接来已婚的女儿，全家团聚，同吃“跟巴”。将“跟巴”煮熟后，掺进炖好的鸡肉和鸡汤，有的鸡汤里还炖有鲜嫩的秋南瓜，非常好吃。而如今，随着城镇化的推行，农村只剩极少的古稀老人，曾经的这点“中秋味道”和热闹已经没有了。

在我国传统文化中，中秋节还是晚辈孝敬长辈、官员体恤百姓穷人的日子。据2017年4月河南《大河报》的《宴请乞丐的民国县长》一文记载：

1925年10月2日，正值中秋节，河南省延津县府前面热闹非凡，几十桌酒席坐满了宾客，美酒佳肴端上来，众人欢声笑语，气氛热烈。只是这几百名宾客个个衣衫褴褛，蓬头垢面，他们显然不是达官贵人，也不是地方乡绅，而是延津县平日里吃不上饭的贫民和乞丐。这时，只见一位中年人穿行于席间，与就餐者热情地打招呼。

酒席结束时，这位中年人站在高处对众人讲话，他说："这场宴席不是我请你们的，而是延津县城的富豪和乡绅请你们的。前两天，县城的富豪乡绅们请我跟他们一起吃饭，我说饭就不要吃了，把饭钱交给我就行了。今天这顿饭就是用这笔钱请你们吃的。"最后，他勉励大家克服怠惰，以自己的双手辛勤劳作，脱贫致富。饱餐美味的贫民乞丐，个个感动得落泪。

这位中年人，就是当时的延津县政府县长刘云昭。他在延津县任县长的时间不足一年，但他革新县政府机构，兴修水利工程，革新税收制度，公平断案，巧解争讼。1949 年 9 月，他受中共周恩来邀请参加了第一届全国政治协商会议，1949 年 10 月 1 日应邀参加开国大典后受到毛泽东主席的接见。遗憾的是，现在中秋节晚辈孝敬长辈的习俗还在延续着，而官员中秋节体恤百姓穷人的习俗已经不被人知，早已淡忘了。

白露时节的某些民俗，还与白露后的生活养生相融合，既是民俗活动，也是养生之举。

例如旧时的南京人，都十分青睐"白露茶"。此时的茶树经过夏季的酷热和蓄养，白露前后正是它的又一个生长期。白露茶既不像春茶那样鲜嫩，也不像夏茶那样苦涩，而是有一种独特的甘醇，尤受老年茶客喜爱。所以到了白露前后，白露茶叶就成了抢手货。

在江浙、湖广等众多地区，民间有喝“白露米酒”的习俗。每年白露节一到，家家用新产的稻谷酿酒，待客必喝这种土造的酒。其酒温和，味带香甜，称为“白露米酒”。白露米酒中的精品是湖南郴州市兴宁（现称“资兴”）一带的“程酒”，因取程江水酿制而得名，曾为贡酒。直到二十世纪三四十年代，南京城酒店里还有“白露米酒”出售，甚受青睐。

在福州等地，民间有“白露吃龙眼”的说法。民间认为，白露这天吃龙眼有大补身体的奇效，吃一颗龙眼相当于吃一只鸡那么补身。听起来挺夸张，不过龙眼确有益气补脾、养血安神等多种作用，是一种不错的时令水果。白露时节的龙眼个大味甜，适当吃几个就是补，所以福州人习惯了这一传统习俗。

魏晋时期著名文学家左思的《杂诗》，这样为白露而歌曰：

秋风何冽冽，白露为朝霜。
柔条旦夕劲，绿叶日夜黄。
明月出云崖，皦皦流素光。
披轩临前庭，嗷嗷晨雁翔。
高志局四海，块然守空堂。
壮齿不恒居，岁暮常慨慷。

唐代著名诗人白居易的《衰荷》则用欣赏的目光为白露写道：

白露凋花花不残，凉风吹叶叶初干。

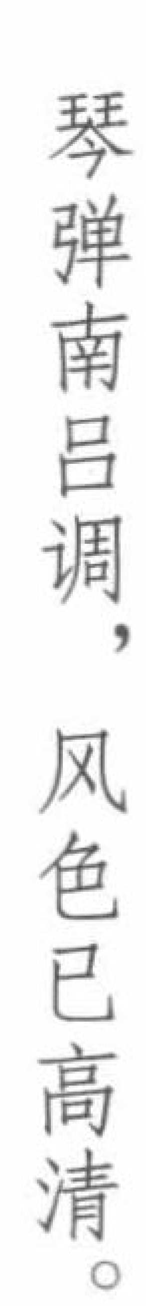
无人解爱萧条境，更绕衰丛一匝看。

诗人不仅为我们生动地刻画了白露时节的自然意境，左思的诗还表现了诗人“高志”不得志的忧愤，同时却在客观上为我们呈示了一种乐观向上的人生态度。时至白露，绿叶变黄，荷花凋谢，但这可以从另一个角度——大自然的整体规律去欣赏。白居易将“无人解爱”残花与自己“更绕衰丛一匝看”进行对比，在表达人生之惑的同时，抒发出自己对萧条景色的另一喜爱之情。

所以，我们赏秋不必悲秋，人生也要正视“壮齿不恒居”的规律，从而“岁暮常慨慷”，快乐面对各种得失及岁月的流逝。

秋分八月中

——唐·元稹诗选《咏廿四气诗》

琴弹南吕调，风色已高清。
云散飘飖影，雷收振怒声。

乾坤能静肃，寒暑喜均平。
忽见新来雁，人心敢不惊？

秋分：第十六节气寒暑平

寒暑平和昼夜均，阴阳相半在秋分。
金风送爽时时觉，丹桂飘香处处闻。
雁向南天排汉字，枫由夕照染衣裙。
良辰可惜无卿共，慎把情思托付云。

一首《秋分》七律（作者佚名），生动地描写了秋分节气的气象特点和物候特征，以及良辰情思的淡淡感伤。"寒暑平""昼夜均""阴阳相半""金风送爽""丹桂飘香""雁排汉字"等，都是典型的季节象征和时令雅观，精致准确。

我们刚刚送走中秋的圆月，又观赏过钱塘江大潮，便迎来秋分节气。说秋分节气"寒暑平"，主要是指秋分气候的"寒暑平和"，包括俗话所说的"不冷不热"。此时，金风送爽，雁字横秋，草木染黄，落花听雨，折桂香远，石榴填红，木樨清露，别有微凉。对于经历了几个月酷暑潮热的人来说，这是一个令人身心舒展，让人心旷神怡的节气。观天看地，欣赏自然，思捋心

绪,体会肌肤的感受,一切都是那么平和。

秋分,农历二十四节气中的第十六个节气,在每年的9月22日至24日(一般为农历八月),即太阳到达黄经180°时交秋分节。这时,太阳直射地球赤道,因此地球大部分地区这一天二十四小时昼夜均分,各十二小时。在北极点与南极点附近,这一天可以观测到太阳整日在地平线上徘徊转圈的特殊现象。另外,当度过了这天的“日夜均分”十二小时,时间就由原来的昼长夜短,开始变为昼短夜长,这与春分之后开始昼长夜短恰恰相反。

我国古典政治哲学著作《春秋繁露·阴阳出入上下篇》中说:“秋分者,阴阳相半也,故昼夜均而寒暑平。”秋分之“分”,为“半”之意,这与前面介绍过的春分节气有异曲同工之妙,因为“春分者,阴阳相半也,故昼夜均而寒暑平”。与此同时,按我国古代以立春、立夏、立秋、立冬为四季开始的季节划分法,秋分日居秋季从立秋到霜降九十天的一半,正好平分了秋季。你看,宇宙与节气的运行多么规律,我国古人对节气的观察和把握是多么科学而准确。

秋分分为三候:一候雷始收声;二候蛰虫坯户;三候水始涸。同其他节气三候一样,此三候指的是与本节气相对应的自然现象及物候。

一候“雷始收声”。古人认为,雷,二月阳中发声,八月阴中收声,入地则万物随入。雷是因为阳气盛而发声,秋分后阴

气开始旺盛，上空就不再打雷了。应该说，这是指一般概率而言，因为雷电多产生于强对流天气，也与大地及云层气温直接相关。秋分之后，凉风细雨天气一般是不会打雷的；而仍处于高温湿热的地方（例如长江以南地区），还是会出现雷雨交加现象的。

二候"蛰虫坯户"。蛰，这里泛指要蛰伏起来的虫子。坯，垒墙的土坯或未烧制的陶瓦之坯，此处的"坯"字指细泥细土。这里是说，秋分之后，天气变冷，一些蛰居的虫子开始藏入洞穴，并用细土封堵洞口，防止寒气侵入。各种动物与昆虫都能感知季节与气候的变化，也都能以各自的生存策略保全自己。当然，不同的虫子蛰伏时间有早有晚，它们会按照天时（气候）、地利（环境）及自身条件、遗传基因决定是否蛰伏和蛰伏的时机。秋后走在野外，一些夏季的昆虫已经没有了声息，说明它们早就蛰伏起来了，而有些秋虫则鸣叫得特别响亮，甚至还在交配繁殖（例如秋蚊）。

三候"水始涸"。我国古代重要的典章制度书《礼记》注曰："水本气之所为，春夏气至故长，秋冬气返故涸也。"秋分之后，雨水减少，气候干燥，水汽蒸发快，河流湖泊等地面水量变少，一些低洼沼泽及溪流会逐渐干涸。这是季节性的自然现象，十分正常。现在由于人为因素，一些河塘、水库每到秋冬也会干涸，很多过去四季清水长流的河流都早已干涸，河床变成了旱地。人类必须认识自身行为对环境破坏的严重性，自觉爱

护赖以生存的自然环境。

如上所说，虫子、山水都能感知季节的变化，人类或许更为敏感。秋分时节，我国长江流域及以北的广大地区，均先后进入了秋季，日平均气温都降到22℃左右。华北、东北、西北等地区的气温大致下降到20℃～30℃，平均气温多在25℃左右，有的地方甚至下降到20℃左右。江淮及以南地区，酷暑高温也基本结束。北方冷高压开始影响我国，它形成并控制下沉的干燥冷空气，先是宣告了我国东北、华北、西北、黄淮等大部分地区雨季的结束，率先开始了一年之中最美好的天气。凉风习习，碧空万里，风和日丽，秋高气爽，丹桂飘香，蟹肥菊黄，正是宜人的美好时节。对于气候炎热的南方来说，到了秋分，才真正开始入秋。

置此时节，若是大气中有暖湿气流输送，往往形成一场场秋雨。当然，秋分之后的日降水量不会很大，秋雨多为绵绵细雨。每每风雨过后，人们会感到较为明显的降温，故民谚有“一场秋雨一场寒”“白露秋分夜，一夜冷一夜”“八月雁门开，雁儿脚下带霜来”等说法。而在江淮及以南地区，还有可能出现较大的降水过程。在福建、浙江等省沿海地区，秋分到来前后，可能仍有台风袭扰，给城乡造成破坏。这些，都需要我们有所防备，主动应对。

在我国广大农村，秋分农事深植于农家心中。秋分到来，成熟的作物要秋收，越冬的作物要播种。东汉尚书崔寔效古时

月令所著的农业著作《四民月令》中写道："凡种大小麦得白露节可中薄田，秋分中中田，后十日中美田。"这里的"中"字，大致可当种植的"种"字理解。其大意是，从白露到秋分期间，应按照田地土壤的肥瘦等情况，分先后顺序种植大麦和小麦，瘦田先种，肥地后种。这一种植原则，考虑了肥瘦土地下种后的苗情生长差异，颇有道理，实属经验之谈。因为贫瘦的土壤下种后出苗弱、长得慢，而肥沃的土壤则出苗壮、长得快，故播种时的先瘦后肥有一定道理。

我国农业很早以前就以秋分作为秋种的标志日期了，历代皇家也不忘秋分时节督促和鼓励秋耕秋种。记得五十多年以前，每当秋耕秋种时节，县、区、公社都要召开农村干部动员会，部署秋播秋种和造肥积肥工作，随后还会有上面的干部下到各生产队的田间地头，检查秋播和积肥进展。看到不满意之处，会当场对生产大队或生产小队的干部提出批评，毫不留情。

当然，我国南方与北方的田地耕作，或早或晚，各有时间差异。华北地区有农谚说"白露早，寒露迟，秋分种麦正当时"，但华中、华南地区的种麦时间却要晚一些。这是因为要等田地里的作物完全收获后，还要等候水分过多的土壤降低湿度才方便耕作。另外，此时气温仍然较高，冬作物过早播种、过早生苗，非常不利于越冬和后期生长。例如，在我的湖北大悟县家乡，一般要到农历九月中旬，即"寒露"前后才大举播种小麦、油菜和豌豆。

过去的农村，秋分时节的秋收、秋耕、秋种之“三秋”大忙，无不热火朝天，紧张有序。稻谷抢收，观天测云，防止雨淋之害；棉花抢摘，观日就晴，以防影响品质。越冬的麦子与油菜，腾田地、积土肥以备播，防误农时。近年秋天，我多次乘坐火车行进在河南、河北平原，看到京广铁路沿途两侧正显秋意，已经腾出的地块刚刚种上了小麦或者正在进行播种，而一片片掰过玉米棒子的秸秆仍长在地里，墨绿墨绿地等待着最后的耕作。一些公路上，极不科学地晒着黄灿灿的玉米粒，很容易被污染。由于青壮年农民都进城打工去了，田地里大多都只有一两个妇女或老人在劳作，广袤的原野显得那么冷清和“秋凉”。

二十世纪九十年代以来，每年秋分前后，河南、陕西、山东、湖北等省大批以中老年妇女为主体的打工队伍，组成万名摘棉大军，乘坐列车（或铁路部门开行的采棉专列）前往新疆，分赴全疆各地采摘棉花。那里一望无际的棉田，白如银海，摘下的堆堆棉花，如同银山，那是新疆最具特色的秋收景象。

此时走进华北、东北、西北农村，可见各村各户的房顶、场院都晒满玉米棒子或脱粒后的玉米，墙上、树上也都挂满一串串玉米棒子，满眼一派金黄，是真正的“金秋”之景。

在我那可爱的湖北家乡，秋分到来之前已经收割了大部分水稻。早熟一些的糯谷，中秋之前就已收割，农家用新糯米面搓“跟巴”作为中秋美食。如果栽种有中、晚稻，秋分之时则没有成熟，稻谷收割要到寒露前后。

家乡的秋收，重头戏就是水稻的收割。曾经的家乡，所有田地都得到充分利用，稻谷成熟前后，自然是最美的秋景，而且这美景是从春天开始，一直延续变幻而来——那条条山冲，都是连绵不断的稻田，大块的，小块的，紧密相连，高低错落，如同拼图。终年不息的小溪从田间穿过，一片片旱地分布于山冲两侧。冬去春来，桃花绽放，田地里油绿的麦苗很快长高抽穗，麦熟穗黄。成片儿的豌豆，绿蔓翠荚，花如彩蝶，鲜嫩惹眼。麦收田空，种稻栽秧，灌水整平的田块映照着白云与青山，如同一面面明镜。操纵着犁耙的农民和耕牛奋力于田间，传出阵阵喝唱与水声。一只只白鹭飞翔于山冲和水田之间，更显农耕的美妙与自然的和谐。当秧苗泛青分蘖，片片稻田绿波荡漾，整条的山冲郁郁葱葱，稻叶的清香浸润乡间，沁人肺腑。在稻田里推耙除草的人，或黑或白，时隐时现，如同油画中的点缀。月过中秋，水稻成熟，山冲里一派金黄，稻香四溢，山风吹拂，稻浪翻波。放眼条条山冲，金黄的稻田与墨绿的青山相映成趣。而山冲两侧的旱地里，高粱、棉花、花生、红薯、芝麻、绿豆、瓜果等作物也相继成熟，异彩纷呈，投入秋收大忙的农民们日夜辛劳着、快乐着……

稻田里，男男女女，头顶烈日，挥镰割稻。人们或戴着草帽，或光着头，身子起起伏伏，晒得黑红的脸上滚动着汗水，一片嚓嚓之声里夹杂着说笑之声。成熟的稻子割倒铺在田里，晒上两三天，然后用弯弓形的“刹镰”搂成一小堆一小堆。接着，

有力量的成年男人开始用提前拧好的“草要子”捆稻子(称为“捆草头”),其他人给他收抱小堆的稻子。看到够一捆了,就用膝盖紧紧压上,刹紧“草要子”捆成一捆。捆得小的“草头”,一担有150斤左右,捆得大的,180斤至200斤。捆好的“草头”,要由成年男子用两头包着铁牙子的“冲担”往稻场里挑。这“挑草头”是农村最重的活儿之一,也有个别能干的妇女参与其中。

捆“草头”、挑“草头”的行动,大多农户需要“寻工”,即请众人来帮忙。过去一家一户单干种田,栽秧、割谷、挑“草头”,包括盖房子之类,经常需要“寻工”,依靠多人力量,一鼓作气干完。需要“寻工”时,打一声招呼,亲戚朋友和邻村的人都会闻讯而来。等别人家里有事“寻工”,自己也会主动前往。干完了活儿,留大家吃顿饭,从没有付工钱之说。有的家庭特别困难,或者是孤寡老人,来帮忙的人连饭也不吃。所以那时的“寻工”,纯属互助行为,人们都是无代价、无条件参与的。因为集体的力量,有很多优越性。

再说稻谷“草头”挑到稻场,有堆垛经验的人在那儿负责堆垛子。稻谷垛子要垛得底部略小、上部略大(有利于防雨防潮),要不歪不倒、不渗水。如果割稻子时遇到连阴雨,或者遇雨抢着带湿气捆回上垛,或者垛子渗进了雨水,稻垛子里就会发热,沤烂谷粒。

稻谷“草头”整齐地堆垛在稻场边,一户一垛。人们看着

自家的稻谷垛子，既有辛劳后的甘甜、收获后的喜悦，也有收不足食的忧虑。大家相互观看稻垛子，有时会因别人的稻谷多而产生羡慕，更多的则是相互的客气和恭维："你这么大一垛谷，怎么吃得了啊！"对此，对方会回答道："见笑哇，我怕到过年连年饭米都没得。"说完，彼此都哈哈一笑。

那是农民们对劳动成果的欣赏，是农耕生活的一种韵味。农民们虽然辛劳，却充满着兴奋与快乐；虽然苦累，日子却很红火，觉得有意思。这一切，如今都被冲淡了，完全消失了。推行城镇化后，能种田的农民基本都离开了农村，离开了土地，留下来的少数人也都七八十岁了，都无力种田了，所以再也感受不到人们耕种的辛苦、收获的快乐了。

随着时光的流逝，如今一些农村已经没有多少种田人了，田地都已荒弃。不过，山上的板栗树近二三十年来发展多了。民谚有"九月的栗子笑哈哈"之说，实际上时近秋分已是家乡打栗子的时候。漫山遍野的板栗树上，碗口大的球状栗包如同绿色刺猬，压在枝头。过去，人们打下栗包，用剪子艰难地剥出栗子。现在则将栗包采下，堆放若干天，栗包自行"笑开"口儿，能比较容易地剥出栗子。家乡的板栗光泽红艳，又甜又脆，极富营养，是全国驰名的"宣化红"。以 2016 年的收购价为例，一公斤栗子能卖 5 元多钱。只是留守在家的古稀老人们，连上山打板栗的能力也没有了，远在外地打工的青壮年人算算经济账，也不愿意请假回家打板栗，因而很多板栗也就丢弃在

山上了。

春天有踏青踏春，秋分则是“踏秋”的正式开始，闲暇的人们可以到大自然中尽情享受秋天的景色和怡人的空气。而在传统文化中，秋分时节却有着不少祭祀及民俗活动，例如“秋祭月”“拜秋神”“送秋牛”等，都是农耕文化的重要内容。

先说“秋祭月”。我国自古就有“春祭日，秋祭月”之说，秋分曾是传统的“祭月节”，现在的中秋节就是由“祭月节”演变而来。我国先民认为，日属阳之精，月属阴之精，“天地至尊，故用其始而祭以二至。日月次天地，春分阳气方永，秋分阴气向长，故祭以二分，为得阴阳之义。”因此，春分和秋分就分别成了祭祀太阳和祭祀月亮的日子。秋分之日，天空明净，星朗月明，确属赏月佳期。但是，由于这天每年不固定，不一定都有圆月，会使祭月活动不够完美。所以，后来就将“祭月节”由秋分日调整至中秋日，中秋之日肯定有圆月，于是中秋赏月也就成了全民族的习俗。

据史书记载，早在周朝，帝王们就有春分祭日、夏至祭地、秋分祭月、冬至祭天的习俗，对应的祭祀场所分别称为日坛、地坛、月坛、天坛，分设在东南西北四个方向。我国各地至今遗存着许多拜月坛、拜月亭、望月楼等古迹，皆与秋分、中秋相关。

我国古代典章制度图书《礼记》记载：“天子春朝日，秋夕月。朝日之朝，夕月之夕。”这里的“夕月之夕”，指的正是夜晚祭祀月亮。这种风俗不仅为宫廷及上层贵族所奉行，后来也逐

渐影响到民间。作为以农耕为本的人们，祭祀月亮也是他们尊天敬地的一种表现。对天地不尊，对大自然没有敬畏之心，就会干出违背天地常理及自然规律的愚蠢之事，甚至将自身的"人祸"转嫁为"天灾"，那是要遭报应的。

北京、江西、浙江、广东等地区，都曾有"秋祭月"活动。北京月坛就是明代嘉靖年间为皇家祭月修造的。有文献这样记载北京祭月的习俗："中秋夜，人家各置月宫符象，符上兔如人立；陈瓜果于庭，饼面绘月宫蟾兔；男女肃拜烧香，旦而焚之。"可见祭品之丰厚，祭拜之虔诚，祭祀活动要进行到凌晨以后。

祭祀活动虽然隆重，但"惟供月时，男子多不叩拜"，此即民谚所说的"女不祭灶，男不拜月"。浙江杭州等地祭月风俗略同于北京，各家各户焚香秉烛、望空顶礼，小儿少女膜拜于月下，嬉戏于灯前，谓之"斋月宫"。江西南昌等地，也有"女不祭灶，男不拜月"之说，因为月宫里的嫦娥是位女子，女子代表阴性，旧时又盛行"男尊女卑"思想，故男子不给女子下跪，因此也不能下跪拜月。如今社会进步了，男子向女子求婚都是要主动下跪的，一些不合理的习俗应该得到革新，此乃后话。

再说"送秋牛"。秋分时节是中国农村大举秋耕秋播的时候，农民必须遵循农时而耕作，耕牛再次受到人们的特别敬重。于是，民间便兴起了"送秋牛"的习俗。当然，那不是送真的耕牛，而是挨家挨户送秋牛图。"送秋牛"者，在红纸或黄纸上印上农历节气，印上农夫驱牛耕田的图案，名曰"秋牛图"。送图

者都是民间善言善唱者，主要说唱一些秋耕和不违农时的话。他们每到一家农户，更是即景生情，见啥唱啥，唱得主人乐而赏钱为止。词句虽是随口现编，却句句有韵而动听，颇有劝农劝耕的宣传鼓动作用。因此，有的农民把他们称为“秋官”，将其说唱活动称为“说秋”。对于旧时的农耕生活，这种人相当于今天我们所说的“新兴媒体人”和“农业宣传员”。

在岭南地区，昔日四邑（今为五邑，属广东省江门市。邑，县区之意）的谢姓，有个不成节的习俗，叫作“秋分吃秋菜”。所谓“秋菜”，实是一种野苋菜，乡人称之为“秋碧蒿”。每逢秋分那天，人们都去采“秋菜”。采回的“秋菜”与鱼片煲汤，名曰“秋汤”。当地有顺口溜说道：“秋汤灌脏，洗涤肝肠；阖家老少，平安健康。”野苋菜含有多种营养成分，食用有利于健康，秋分食之，人们祈求的是家宅安宁，身强体壮。

春分与秋分，宇宙运行，循序农耕，都有相似之处，民间一些习俗也多有雷同。例如春分时的“送春牛”“春分竖蛋”、春分“粘雀子嘴”以免雀儿来破坏庄稼等民俗，秋分之时也都有形式类似或基本相同的表现。例如“春分到，蛋儿俏”和“秋分到，蛋儿俏”，每年的春分或秋分这一天，我国很多地方都会有数以千万计的人在做“竖蛋”试验。大家选择一个体量匀称的新鲜鸡蛋，轻轻地竖放在桌子上，失败者虽然较多，成功者也不少，竖立起蛋儿好不风光。

为什么春分和秋分这天鸡蛋容易竖起来？有人认为，春

分、秋分是南北半球昼夜等长的日子，地球地轴与公转轨道平面处于一种力的相对平衡状态，鸡蛋较容易竖立。也有人说，春分和秋分之时天气晴和，人心舒畅，动作敏捷，有利于竖蛋成功。

秋分放风筝，是一个适时且深受孩童喜爱的习俗。秋分时节，风和日丽，气候宜人，很多地方的孩子在家长的带领下，来到开阔之地或者郊外放风筝。风筝可在市上买到，自扎风筝更有趣味。此项活动有利于享受自然，放松心情，锻炼身体。“晴空一鹤排云上，便引诗情到碧宵”，秋日晴空，激越向上，唐代诗人刘禹锡搏击长空的豪情壮志，积极乐观的人生态度，大家在放飞风筝之时可以感悟其意境诗情，陶冶自身的性情。不过，如今放风筝多有障碍，例如高压电线，它既会阻碍风筝顺利升空，还会引发事故，所以放风筝时应当远离高压电线。

关于秋分养生。秋分者，阴阳相半，昼夜均而寒暑平。秋分作为昼夜时间相等的节气，人们在养生中也应本着阴阳平衡的规律，使机体保持“阴平阳秘”的原则。要想保持机体的阴阳平衡，首先要防止外界邪气的侵袭。秋季天气干燥，主要外邪为燥邪。秋分之前有暑热的余气，故多见于温燥；秋分之后，秋风袭来，寒凉渐重，多出现凉燥。同时，秋燥中温与凉的变化，还与每个人的体质和机体反应有关。要防止凉燥，就得坚持锻炼身体，增强体质，提高抗病能力。饮食调养上，应多喝开水，多吃清润食物，诸如芝麻、核桃、糯米、蜂蜜、莲子、百合、木

耳、萝卜、鲜梨等，以期起到滋阴润肺、养阴生津的作用。秋季菊香蟹肥，有些人喜欢吃蟹，但螃蟹是大寒之物，不宜多吃。

精神调养方面，最主要的是培养乐观情绪，保持神志安宁。老年人可减少说话，多登高远眺，让忧郁、惆怅等不良情绪消散。同时，秋分之后，气候渐凉，一些人的情绪未免有些垂暮之感，故有“秋风秋雨愁煞人”之说。所以这时，人们应神志宁静，收敛神气，减缓肃杀之气对身心的影响。在天高气爽之日，应适当开展登山、慢跑、散步、打太极拳、做八段锦等锻炼活动，同时注意动静结合，动则强身，静则养身，达到心身康泰之功效，为迎接将要到来的寒冷储蓄能量。这正可谓：

燕将明日去，秋向此时分；归帆宜早挂，莫待雪纷纷。

寒露九月节

——唐·元稹诗选《咏廿四气诗》

寒露惊秋晚，朝看菊渐黄。
千家风扫叶，万里雁随阳。
化蛤悲群鸟，收田畏早霜。
因知松柏志，冬夏色苍苍。

寒露：第十七节气不消闲

丁丁漏水夜何长，漫漫轻云露月光。
秋逼暗虫通夕响，征衣未寄莫飞霜。

唐代诗人张仲素的《秋夜曲》，抒情细腻，结构精巧，表达了女主人在深秋到来之际惦念远行丈夫的萦怀。计时用的丁丁漏水声，各种秋虫的通宵鸣叫，让她在难耐的寂寞中想到丈夫的寒衣，求告老天爷能晚点降温"飞霜"，以便让她赶快做好寒衣寄给丈夫。字里行间让我们感觉到，这应该是寒露或霜降节气临近时，一位多情女子的情感告白。是啊，节气至此，不管你有没有如此多情者的关照，也该准备御寒衣物了。

你看，我们刚刚度过国庆节七天长假，即迎来寒露节气。阳台上，我种在木箱里的南瓜仍在缓缓长出嫩蔓新叶，开出喇叭形的黄花。小区里修剪过的草丛，努力地长出浅浅的新叶。

回想曾经的农村，收割了稻子的茬口，这时也都长出牛羊最爱吃的幼苗。放眼山野，虽然仍旧满目葱茏，然而多数野生植物已停止了生长，当年新长出的枝叶，亦褪去鲜亮的光泽。秋风吹来，不时有半枯的树叶翩然飘落。

思绪回到现在，城区与郊外，那些散步的老人已不再躲避太阳，甚至专拣有阳光照耀的地方活动身体。一早一晚，身穿短袖衫的人们，纷纷换上了长袖衫，有的还加上了外套……“寒露到，不能俏啊！”有人这样打着招呼。

寒露，是农历二十四节气中的第十七个节气，属于秋季的第五个节气，表示秋季时节的正式开始。每年 10 月 7 日至 9 日（农历八月中旬至九月上旬），太阳到达黄经 195°时，为寒露节。何为“寒露”？《月令七十二候集解》作了这样的诠释：“九月节，露气寒冷，将凝结也。”

前面在解读第十五个节气“白露”时，曾有“白露为霜”之说。这里，不可将“白露”与“寒露”混为一谈。白露，仅指气温开始下降，天气转凉，早晨草木上有清亮的露水。“白露为霜”，是说在白露节气到来之后，阴气渐出，露凝而白。也就是说，白露时的“白露为霜”，是指晨光下的露水像霜一样洁白，而不是说露水结成白霜了。寒露则是气温比白露时节更低，寒气下沉地面，这时的露水快要凝结成霜了。白露至寒露，中间隔着一个秋分，若把白露看作炎热向凉爽过度的话，那么寒露则是凉爽向寒冷的转折，所以有“露水先白而后寒”之说。可

见，第十五节气的白露与第十七节气的寒露，是有较大区别的。

白露、寒露、霜降三个节气，都是表示水汽凝结现象，而寒露是气候由凉爽到寒冷的过度。寒露之后，露水增多，气温更低，南岭及以北的广大地区均已进入秋季，秋意渐浓，蝉噤荷残。南方地区仍是夏日景象，东北地区已呈深秋景色：白云红叶，层林尽染，偶见早霜。西北地区则已临近或即将进入冬季，新疆、黑龙江一些地方这时会下起大雪。长城一线，晴朗无风的清晨已见初霜。天山以北，松辽平原以北及兴安岭一线，都能隐约听到冬天的脚步声了。

这一时节，全国大部分地区气温继续下降。东北、西北地区平均气温多在5℃～15℃，有些地方的最低气温已接近0℃。华北、中原等地区的平均气温略高，多在10℃～23℃，晴朗温和之日会达到28℃上下。长江以南地区的平均气温，多在15℃～26℃，重庆、成都、南昌等地的高温甚至达到30℃左右。总之，全国这时都已进入到一个最为舒适的时节。

同其他节气一样，我国古人将寒露分为三候：一候鸿雁来宾；二候雀入大水为蛤；三候菊有黄华。

一候“鸿雁来宾”，鸿雁就是大雁，来宾又作来滨。此一候是说，大雁到此节气会排成“一”字形或“人”字形雁阵，大举南迁，回到有水有草、气候温暖、食物充足的地方去。其实，早在“白露”节气的“三候”中，就有“鸿雁来”和“玄鸟归”的表述，从那时开始，直至“立冬”和“小雪”，都有大雁从北方不同的地

点起飞，先后南迁。

二候“雀入大水为蛤”，此处之雀为黄雀，亦泛指候鸟；大水，大海也；蛤，即蛤蜊。此候是说，寒露至，寒气来，雀鸟都不见了。有的古人这时看到海边突然出现很多蛤蜊，并且贝壳的条纹及颜色与雀鸟很相似，便以为是雀鸟飞到海边变成的。在古代，人们无法跟踪雀鸟飞走后的去向，便作此解释，这是一种认识上的局限，但总的观察是符合实际的。在曾经的乡村，在现在的小区，春夏与初秋都有各类鸟儿，而时至现在，除了喜鹊、麻雀等常驻鸟儿，已很难见到那些候鸟了。可见，这里的一候和二候，内容大同小异，说的都是候鸟迁徙现象。

三候“菊始黄华”，此“黄”指菊花的本色，“华”指菊花盛开，是说此时的菊花已遍地开放。古人认为，草木皆华于阳，独菊华于阴，故言有“桃桐之华皆不言色，而独菊言者，其色正应秋旺之时也”。寒露前后，菊花盛开，正是观花赏菊之时。黄色是菊花的代表性颜色，但随着新的培育技术，现在的菊花也有红、黄、白、墨、紫等多种色彩。每年的秋季，全国很多地方都要举办菊花展览，让人大饱眼福。赏菊之时，人们常常吟诵起黄巢的《题菊花》：

飒飒西风满院栽，蕊寒香冷蝶难来。
他年我若为青帝，报与桃花一处开。

青帝是传说中掌管寒霜冰雪和花卉的女神。此诗抒情言志，赋予了菊花更多的人文含义。另外，当此时节，开放在原野山间的野菊花，一棵棵，一丛丛，或点缀于林间，或悬挂于沟坎，密集的小花朵，金灿灿的，格外艳丽，更具诗情画意。

正因为寒露前后菊花盛开，我国一些地方就曾有寒露饮菊花酒的习俗。菊花酒是由菊花加糯米、酒曲酿制而成，其味清凉甜美，有养肝、明目、健脑、延缓衰老等功效，同时有利于人体除秋燥，自古称为“长寿酒”。现在，酿制及饮用菊花酒的人少了，但喝菊花茶的人多了，菊花当茶饮用同样有利于清肝、明目、除燥，适宜四季饮用。

人生易老天难老，岁岁重阳。
今又重阳，战地黄花分外香。
一年一度秋风劲，不似春光。
胜似春光，寥廓江天万里霜。

伟人毛泽东在《采桑子·重阳》一词中形容的正是这个美好的时节。这首词是1929年毛泽东率领红军开辟闽西根据地后所写，他以壮丽的秋天景色喻指当时的革命斗争形势。“寥廓江天万里霜”，字面之意也是秋天霜染树叶一片火红的壮丽景色。

在赏菊花、饮菊花酒的时候，也正是观赏红叶的大好时机。

寒露过后，秋风飒飒，凉爽的降温催红了某些特有的树叶，漫山红叶如霞似锦，如诗如画。到北京香山观赏红叶，早已成为中外游客十分喜爱的游乐项目，更是北京市民的传统习惯与秋季出游的一大看点。

香山红叶树，主要是植物学上的黄栌，江淮以北很多地区也都有这一树种。观赏其树，主要看叶，为历代文人所青睐。具有观赏价值的红叶树，除了黄栌，还有乌桕、丹枫、柿树、红叶李等树种。漫步在通幽曲径，放眼山峦，看到一簇簇、一片片红叶，色彩斑斓，美不胜收，令人陶醉其中。

满山遍野的红叶，是秋天最为壮丽的自然景观。中国诗歌中有两首诗是写红叶的杰作，其中一首是唐代杜牧的《山行》：

远上寒山石径斜，白云生处有人家。
停车坐爱枫林晚，霜叶红于二月花。

这首诗的妙处不仅在于写出了一片火红的枫林，还写出了“霜”。红叶是“霜”催成的，符合自然时序。杜牧这里写的，应该是长江以北地区的红叶，北方下霜比南方早，一般寒露的时候就开始了，所以诗曰“霜叶红于二月花”。

另一首写红叶的诗，多了另一种红叶树，这就是宋代杨万里的《秋山》：

乌柏平生老染工，错将铁皂作程红。

小枫一夜偷天酒，却倩孤松掩醉容。

这首诗以十分轻盈的笔调和一点调侃的手法，把装扮秋天山色之美的乌桕树和枫树一并写了出来。“小枫一夜偷天酒”，诗人把自己的“醉容”呈现于世，显得十分浪漫。

需要说明的是，杨万里开头写的“乌柏”，应是当代植物学上的乌桕。乌桕的“桕”，右边不是“白”字，而是个“臼”字。乌桕树又称木梓树、油梓树等，既有经济价值，其红叶又有观赏价值，多分布于大别山、桐柏山等中部一线。在我的家乡湖北大悟县及临近的麻城、红安和河南罗山、新县等地，田头、路坎、地边、山脚、房前村后，多长此树，家乡是全国的“乌桕之乡”。初夏，乌桕树上长出心形的绿叶，随后开出吊串花并结出青豆般的小圆果。仲夏，树上叶绿如洗、油光闪烁。寒露之后，叶片似火，满树红艳，正可谓：秋霜飘落百花尽，唯有桕林火欲烧。

当然，我国幅员辽阔，跨越纬度范围大，各地各类红叶在辽阔的大地上呈现的时间不尽相同，红叶会从寒露前后延续到立冬之后。

在北京等地区，寒露赏红叶的习惯又往往与登高的习俗相结合，充分反映出一种节气文化。众所周知，寒露节气前后有个重阳节，重阳节登高的习俗由来已久，寒露时的宜人气候又适合登山。经过重合与演变，重阳节登高的习俗也成了寒露节

气的民间习俗。

这一习俗，顺应了自然，十分有利于身心健康。因为时到秋天，万物肃杀，人体的阳气从表皮开始往内收敛，毛孔逐渐闭合，肺主皮毛，它影响到肺的功能。按照我国中医理论，秋天是肺金主时令，肺的宣发与肃降功能正常，才能把新鲜的氧气吸进来，把废气和痰液排出去，帮助心脏将气血津液输散于全身。另外，秋天容易引起悲伤，在喜、怒、忧、思、悲、恐、惊“七情”与内脏的关系中，悲是肺之志，伤的是肺，悲的情绪容易影响到肺的宣发功能。再加上秋风肃杀，淫雨霏霏，面对草枯叶落、花木凋零，更容易使人——尤其是老年人和在外的游子——触景生情，引起悲愁伤感，产生愁绪。

那么，用什么方法可以化解悲秋呢？寒露节重阳登高，赏红叶、观山景，就是很好的方法。此时登高，可以怀古，陶冶情操，可以借此抛开烦恼，缓解压力，放松心情。在这秋高气爽、天高云淡、视线深远的日子，我们登高远眺，高喊几声，高歌一曲，呼出胸中浊气，对抑制不良情绪大有好处。这就是登高活动促宣肺的作用，这就是火克金、喜胜悲的中医含义。北京的香山、景山、八达岭、慕田峪等处都是登高的好场所，全国各地也都有许多适合登高的地方。小时候上山放牛和砍柴，爬上山岭，放眼四望，层峦叠嶂，白云悠悠，现在想来，那是多么好的“登高”啊。城里人无高可登，到郊外走走，也能起到相应的作用。

旧时的北京等地，寒露时节还是斗蟋蟀的主要时期。蟋蟀也叫促织，一般听见蟋蟀叫就意味着入秋了，提醒人们该准备过冬的衣服了，故有“促织鸣，懒妇惊”之说。据记载，斗蟋蟀始于唐朝天宝年间，多流行于贵族之间。南宋权相贾似道“少时游博无行”，掌权后尤喜促织游戏，还专门写了一本书《促织经》。明朝宣德皇帝也爱斗蟋蟀，致使一只上好的蟋蟀价至数十金。在一些公子王孙和游手好闲者那里，还用斗蟋蟀进行赌博。所以在老百姓看来，斗蟋蟀不是什么正经习俗。我国清代文学家蒲松龄的志异小说《促织》，就以斗蟋蟀发端，揭露和讽刺了官场与社会的丑态。

在中原、华北、华东一些地区，民间还有“九九登高，寒露吃糕”的习俗。因“高”与“糕”谐音，故吃糕有“步步高升”的寓意。另外，由于天气转寒，草木凋零在即，人们将吃糕谓之“辞青”。糕为花糕，主要有“糙花糕”“细花糕”和“金钱花糕”。花糕有二层或三层不等，中间夹上小枣、果脯、核桃仁之类。金钱花糕与细花糕小如金钱，初为上层府第贵族的食品，后来也逐渐走向普通民众，人们借此求个吉利。

当然，农历二十四节气，最重要的意义是指导农事。曾经的全国农村与农民，此时最为关注的也是寒露农事。寒露时节，要继续搞好秋收的收尾与善后，抓紧进行土地耕作与秋种。在种植了双季稻、三季稻的南方，要继续加强田间管理，安排收割或做好收割准备。在北方的牧区，则要抓好畜牧安全越冬的

各项准备，抓好牧草饲料的储备。养牛者要适时进行配种工作，确保发情的母牛满怀。养羊者趁着此时野草结籽的好时机，每天早放牧，迟归栏，为羊越冬积蓄膘情。

“寒露时节天渐寒，农夫天天不停闲。小麦播种尚红火，晚稻收割抢时间。留种地瓜怕冻害，大豆收割寒露天。黄烟花生也该收，晴朗天气忙摘棉。”这段顺口溜，说的就是寒露农事。“寒露时节人人忙，种麦、摘花、打豆场”“寒露到霜降，种麦莫慌张；霜降到立冬，种麦莫放松”“秋分早，霜降迟，寒露种麦正当时”“九月寒露天渐寒，整理土地莫消闲”，如此等等农谚，也是各地农民对寒露农事的归纳和提醒。总之，还没有收获完备的棉花、花生、芝麻、黄豆、绿豆、高粱、红薯、土豆、烟叶等，寒露之后必须抓紧采收，并且随后整理土地以便秋播。

在我的湖北家乡以及种植水稻的其他地方，稻子收割到打谷的稻场，接着就要犁“板田”。割完稻子后的田土极为板结，故称为“板田”。板田翻犁、操平、耙细之后，便于播种小麦、大麦、油菜和豌豆。如果田土过湿，翻犁后需要晾晒一段时间再行耙田。而对于农民和耕牛来说，翻犁和操耙板田又是一项极其沉重的劳作。犁铧深扎于板结的田土，耕牛必须付出巨大的拉力才得以前进。尽管牛身前倾，四腿相挣，两眼瞪圆，额担和纤绳刹进皮肉，仍然寸步难移，有时还会被扶犁人不停地鞭打。犁过的板田，要耙平，人站在铁耙上耙田，耕牛同样要以极大的力量拉耙，每前进一步都非常吃力。相比之下，犁旱地就轻松

得多。曾经生活在农村的我,因此对耕牛有着深深的怜悯。借此时节,我要为节气农耕中的耕牛多写几句。

自古以来,农民为了生计,面朝黄土背朝天,很不容易。而牛的辛苦,尤其是农忙时的劳累,也不亚于人。我国一些遗址考古发现,早在七千年前,牛已被驯养,逐渐用于农耕生产。从千百年来的农耕上看,人喂养着牛,牛也养活着人。牛在中国农耕文化中,有着很高的地位。我国古今咏牛的诗句很多,最让我感动的,是宋人李纲的《病牛》一诗:

耕犁千亩实千箱,力尽筋疲谁复伤?
但得众生皆得饱,不辞羸病卧残阳。

作者曾在宋朝做过数十天的宰相,主张抗金,革新内政,却被投降派排挤迫害而罢职,几次上疏未纳,终于忧郁而死。《病牛》诗以牛寓已,大意是:我过去耕犁过很多田地,收获的粮食装满了很多粮仓,现在筋疲力尽了,会有谁怜悯同情呢?但是,只要众人得以温饱,我自己即使瘦弱多病,倒在夕阳里死去,也是在所不辞的……诗人虽是以牛寓人,却也把耕牛的巨大贡献、艰辛付出和任劳任怨写得逼真而动人。

湖北云梦秦墓出土的竹简记载:古时秦国为保证百万征战大军的粮食供应,实行了以牛代替人力拉犁耕种的创举(相

当于今天用拖拉机代替耕牛),耕牛的地位甚高。为做好耕牛的养护,秦国法律规定:农民如果把牛养死了,判为有罪;用牛耕田时,要有足够的时间让牛吃草;用牛而不放牛者,要惩以十鞭(可见当时有鞭刑)……

曾经的我,不懂得这样的历史,但深知自己吃的粮食里面有着牛的辛劳,因而十分善待牛。牛的后裆部,特别是不下水洗澡的黄牛后裆,夏秋两季经常吸附着一种叫作“草痞”的寄生虫,小的如绿豆,大的似蚕豆,吸血吸得全身圆鼓。它吸附在牛身上,长得极快,真够痞的。我每次看到,都动手把这些可恶的家伙从牛身上摘掉踩死。每当这时,知道好处的牛都一动不动,轻摆尾巴向我示好。有一次我砍柴下山,挑着沉重的柴担往回走时,与一头大水牛“狭路相逢”,连人带柴被挤下高高的田坎。虽然又摔又吓又受伤,但在我心中,却把它当作一个长久的纪念,因为我对耕牛始终心存敬意。

寒露之后就是霜降,在我国长江以北广大地区,在此期间正是秋播种麦、种油菜的重要时节。旧时的传统农村,例如我们家乡,农民将种麦子、种油菜称之为“办麦子”“办油菜”,老祖宗都是这么说。一个“办”字,内含丰富,深有韵味,表达了农民对各个播种环节的重视和用心。

收割后的稻田,要先犁一遍“板田”,粗耙一遍,用锄头将大个的“砟巴”土块敲破打碎(称为“打砟巴”),再犁一遍(称为“抄田”),再打一次“砟巴”并耙平耙细,起好沟垅,然后才能

下种。内侧田沟和横沟要起得宽一些、深一些，利于排水；中间的厢沟（垄沟）可以起得窄浅一些。起田地里的垄沟时，要用薅锄和“刨板”（安有长把、两端拴有拉绳，专门用于分刨田沟、地沟的木板农具）把土分向两边，使垄沟光顺成型。稻田里种麦子，由于“砟巴”土块较大，多是撒播。麦种均匀地撒进田垅后，再用上面不站人的空木耙稍稍耙一遍，起到掩埋种子的效果。种田种得细致讲究的人，也有进行点播的。沙土田比较适合搞点播，点播的好处是便于日后施肥和田间管理，例如锄草就比较方便。

旱地里种麦子，全部都是点播。各家各户都在粪窖（粪坑）、猪圈里沤有土肥，沤好后起出堆积备用。除此，还另有用其他办法沤积的有机肥，例如用枯叶、草皮、杂草、垃圾、陈土、作物秸屑之类沤成的土肥。地里种麦子时，将这类肥料挑到地里堆放并翻动，至其疏松细碎，再把麦种均匀地掺在里面。点播时，一人持锄挖坑，一人跟着往坑里抓放掺有麦种的土肥（称为“把麦子”）。持锄人根据七八寸的行距，在地里一行行地向前挖坑，一锄一个坑，用挖前坑带起的土掩埋后面已下了麦种的坑。“把麦子”的人用竹篓竹篮之类装上掺有麦种的土肥，提在怀里，挖坑人每挖一个坑，就抓一把土肥扔进坑里。如果麦种的比例大，就抓一小把肥，反之就抓一大把肥，一个坑点里应有五六粒麦种。“把麦子”的人手抓粪肥，是个脏活，但农村脏活很多，无人嫌脏。

人们精心地“办麦子”，精心侍弄耕地，既怀着对土地的敬重，也怀着对来年的希望。遗憾的是，既产水稻又产麦子的家乡，二十世纪九十年代以来，由于劳力都已离开农村，早已无人再种麦子了。千百年来，家乡的田地都是种一茬水稻，再种一茬麦子，人们每年吃四个月的白面，吃八个月的大米，现在却丢弃了这种千年农耕传统。

在田地里种油菜，大致如同种麦，不同的是，油菜苗可以日后移栽和补栽，麦苗没有移栽的。

麦子、油菜种罢，人手腾出，就可以开场打谷了。为了吃到新大米，有的则交叉进行，一面秋播，一面打谷，或者白天忙田地里的活儿，夜里碾场打谷。其中有不少有趣的事情。此乃后话，霜降节再说。

在中国，凡有稻田与旱地的地方，田与地是两种不同的概念，种植上各有侧重。田主要种植水稻、小麦等主粮；地除了可以种植小麦外，还用于生产副食、油料及其他经济作物，例如种植花生、红薯、棉花、豆类、芝麻、高粱、葵花等。红薯、豆类是为了补充主粮，花生、芝麻是为了榨取食油，棉花是为了解决衣被及棉线之用；高粱除了食用或煮酒外，还需要脱粒后的穗子扎制扫帚；种植少量葵花是为了获得瓜子以待客。传统农耕中的农民，生活所需皆立于自给自足，一样也不能缺少。

高粱、葵花和豇豆大多都点种在棉花地、花生地和豆地的四周及厢垅的边缘。豇豆长出藤蔓后，就会缠绕在高粱和葵花

的茎秆上，将结出的长豆角挂在其间。长长的豇豆角是农家的应季主菜之一，腌泡起来可以作为冬季的下饭菜。

秋天到来，稻田一片金黄，人们开镰割谷，一派繁忙。与此同时，成熟的棉桃吐出了洁白的棉花，芝麻的荚匣也暂饱满。妇女们隔三岔五地来到地头，或摘豇豆，或摘捡完全吐白的棉花。趁一早一晚空气较为湿润，人们轻轻砍回芝麻，稍尖朝上棚立起来，待其基本晒干，荚匣张开，就在地上摊开被单或簸箕，倒拿芝麻秆儿，用木棍轻轻敲打，让芝麻粒儿从荚匣里掉落下来。这活儿也有个名字：敲芝麻。

寒露、霜降前后，就要挖红薯、挖花生了，要腾地种麦子。这两项收挖几乎是最后的秋收，男女老少都可以上阵。挖红薯，先割去藤子并打捆挑回，它是喂猪的上好饲料，也是过去粮食紧缺时是给人吃的代食之物。红薯要用大耙锄深挖，以免将红薯挖破。花生也要用大耙锄挖，每挖一锄后将土提起拍松，再将花生棵提起，抖掉沙土。老人和孩子，就坐在地里摘花生。来不及摘的挑回家，利用夜晚时间再摘。挖过花生的地里，会有一些老花生掉落在土中，而且掉落的花生更加成熟饱满。所以要边挖边将土翻掏一遍，捡出掉落在土里的花生……就这样，秋收、秋种的景象从田间延续到地里，这是农民们忙碌而喜悦的时节。

过去的农民讲收成，如今的人们讲养生。寒露是热与冷交替的时节，容易诱发呼吸系统、消化系统的疾病，体弱者易患感

冒，必须注意随时增添衣物，多喝开水，加强锻炼。“金秋之时，燥气当令”，寒露饮食养生应在平衡饮食五味的基础上，根据个人的具体情况，适当多食甘淡滋润的食品，以补脾胃，养肺润肠，防治咽干口燥。曾有诗曰“天高昼暖夜来凉，草木萧疏梧落黄；昼享菊香播小麦，夜尝梨贝养脾肠”，这里面就提到寒露时节的景象和饮食养生，说是吃些梨贝之类的食物可“养脾肠”。另外，随着气温的不断下降，老年人最应警惕心脑血管疾病的发生，因此要采取综合措施，积极加以预防。在这“多事之秋”，老年人要合理安排日常起居生活，穿衣不要过捂或过凉，让肌体逐步适应季节的变化。

据史书记载，“斗指寒甲为寒露，斯时露寒而冷，将欲凝结，故名寒露”。寒露的到来，气候由热转寒，万物随寒气增长而逐渐萧落。在自然界中，阴阳之气发生转变，阳气渐退，阴气渐生，我们的生理活动与心理活动也会随之变化，有的甚至失去生理（阴阳）平衡。所以，我国医学在四时养生中强调“春夏养阳气，秋冬养阴精”，极有科学道理。对此，王安石的《八月十九日试院梦冲卿》写得更为生动具体：

空庭得秋长漫漫，寒露入暮愁衣单。
喧喧人语已成市，白日未到扶桑间。
永怀所好却成梦，玉色彷佛开心颜。
逆知后应不复隔，谈笑明月相与闲。

欣赏此诗，可以将其内容引入寒露时节的精神养生，多回忆快乐的事情以"开心颜"，忘掉不快乐的事情以"谈笑"，使自己的心情像明月一样安闲。如此因势利导，便可有效地宣泄积郁，乐观保健。

正是为了上述目的，我们最后不妨欣赏一下唐代诗人刘禹锡《秋词二首》之一：

自古逢秋悲寂寥，我言秋日胜春朝。
晴空一鹤排云上，便引诗情到碧霄。

时到秋季，多愁善感的人们容易产生"悲秋"情绪。即便性情开朗的人，一遇刮风降温，也会心中不悦。自然变化与人生命运，多有相同之处。积极参与政治革新活动的刘禹锡，正感春风得意，一觉醒来却被赶出了朝廷，其苦闷是可想而知的。但他坚强自信，主动调适心理，不肯人云亦云，发出"自古逢秋悲寂寥，我言秋日胜春朝"的豪言，进而看到秋天的特有亮点。

诗人深深懂得，古来悲秋的实质是志士失志，秋天只看到萧条，感到寂寥。他针对这种寂寥之感，偏说秋天比那万物萌生、欣欣向荣的春天还要好，强调秋天并不死气沉沉，而是很有生气。他指引人们看那振翅高飞的鹤，冲破秋天的肃杀氛围，在秋日晴空中排云直上，矫健凌厉。

诗情即志气。欣赏此诗，我们便能辩证地看待秋天，便不会感到寂寥，从而精神抖擞地度过寒露以及随后的霜降，迎接寒冬的到来。

霜降九月中

——唐·元稹诗选《咏廿四气诗》

风卷晴霜尽，空天万里霜。
野豺先祭月，仙菊遇重阳。
秋色悲疏木，鸿鸣忆故乡。
谁知一樽酒，能使百秋亡。



霜降：第十八节气气肃凝

霜降水返壑，风落木归山。
冉冉岁将宴，物皆复本源。

这是唐代诗人白居易《岁晚》一诗的前几句，大意是说，霜降时节地面水流返入深涧，风吹落叶飘飘洒洒地回归山中地面，慢慢在不知不觉中一年即将结束，万物都回复到本源的状态。大自然的轮回，反映了季节的轮回，这就是客观规律。农历二十四节气所表现的，就是南宋诗人张轼在《立春偶成》中所说的“律回”。

撰写本章霜降之前，我曾留意近日天气预报，全国大部分地区气温都有大幅下降。海南、广西等地，依然满目葱茏，人们还穿着短袖衫；但在东北和西北，均多地降雪。在新疆“百里风区”，汽车和游客被困在大雪中难以施救。“一场秋雨一场

寒”，两场秋雨后的中原一带，人们纷纷添加厚服，一些老年人还穿上了毛线衣之类。放眼野外，不耐寒的植物都基本停止了生长，到处呈现一派深秋景象。秋天的脚步，踏上了最后一程，这也意味着冬季即将开始。

每年 10 月 23 日前后（农历九月上旬至下旬），太阳到达黄经 210°时为霜降节点。这是全年农历节气的第十八个节气，也是秋季的最后一个节气。霜降指初霜出现，“气肃而凝，露结为霜”，夜间的水汽降落在地面后，凝结成白色晶体，便称为霜。当然，霜降主要是代表季节的一个节点，并不完全是指霜露。古人说“霜者，丧也”，自然界的阳气到霜降时已多有丧失，诸多植物丧失了生机，秋季即将终结。时节至此，秋意愈深，夜露愈寒。

霜，只能在晴朗无风的夜晚形成。唐代诗人李白的“床前明月光，疑是地上霜。举头望明月，低头思故乡”一诗，除了月下思故乡的含义，就概括了霜降晴夜、凝地而白的自然信息。南宋诗人陆游在《霜月》中写有“枯草霜花白，寒窗月新影”，此诗也是说，寒霜出现于晴朗的月夜。晴朗的夜空，没有云彩，或者只有极少的薄云，地面散热，水汽上升，当气温骤然下降到 0℃以下时，下沉的水汽就会凝结在草木、泥土、房顶和其他物体的表面，形成细微的冰针和六角形的霜花（放大镜下看到的形状）。

我国有关古籍中说：气肃而霜降，阴始凝也。可见霜降时

节天气逐渐变冷，将有降霜。气象学上，一般把秋季出现的第一次霜叫作“早霜”或“初霜”，也有称作“菊花霜”的，而把春季出现的最后一次霜称为“晚霜”或“终霜”。从“终霜”到“初霜”之间的时期，则称为一年之中的“无霜期”。

我国大部分地区位于温带，经常受到冷空气的侵袭，有霜的范围很广，除海南、台湾、福建等省外，均有霜出现。东北地区平均终霜见于4月下旬，初霜见于9月中旬，无霜期不到150天；华北地区终霜见于4月上旬，初霜见于10月中旬，无霜期约200天；长江流域无霜期约250天；华南地区无霜期达300天以上，有的年份全年无霜。在一些高寒地区，每年的无霜期只有100天左右，甚至更短。青藏高原上的一些地方，即使夏季也常有霜，农业种植十分受限。

“霜降杀百草”，严霜打过的非耐寒植物，就像热水烫过似的，叶子萎蔫，失去生机，这是由于植物内细胞受冻的缘故。风霜雨雪，四大自然现象，亦害亦利，人们常以此比喻旅途上或生活中所经历的艰难困苦，或者用以形容一个人的容貌，例如风刀霜剑严相逼、饱经风霜等。

我们生活在城市，城区气温较高，空气中多有人类排放的热气废气，地面散发水汽少，空气中的水汽也很难在地面形成白霜，所以在城区不容易看到白霜。而生活在农村，每当霜降过后的晚秋和冬天，只要天气晴朗，夜间无风，清晨出门，就可看到草木和地面上的一层白霜。如果霜浓，就像铺上了一层碎

雪，十分白亮。太阳升起，在阳光的照射下，银色的霜晶熠熠闪光，随后融化消失。这种景象，城里的孩子是难以看到的，此乃一大遗憾。

我国古代将霜降分为三候：一候豺乃祭兽；二候草木黄落；三候蛰虫咸俯。

一候“豺乃祭兽”，大意是说豺狼猛兽将捕获的猎物先陈列在地，祭天后再食用。曾有文化学者将先秦比作中华文明的头颅，记载着节气内容的我国先秦古籍《逸周书·时训》说：“霜降之日，豺乃祭兽。”又曰：“豺不祭兽，爪牙不良。”古人认为，这是猛兽以此“祭天报本”，以图日后能捕获更多的猎物。这种动物信仰，与农民用三牲五谷祭祀天地有着相似的祈望。但从字面上琢磨，“豺乃祭兽”应该还有一层意思，就是获得猎物的猛兽，还要感恩于猎物本身为自己献出的生命。猛兽虽然凶狠，却也懂得恩德，正是猎物的牺牲，才使自己获得生命的延续。也许这是古人按照人类的道德伦理，赋予野兽的一种信仰，目的还是为了教化人类自身。更有意思的是，一年中这样的“动物之祭”共有三次：春季雨水节气的“獭祭鱼”，夏季处暑节气的“鹰祭鸟”，以及秋季霜降节气的“豺祭兽”。

如此“三祭”，又因猎物行迹分别涉于水、陆、空，以及形体的大小区别，被用来定义四季里的“杀气”由初萌至鼎盛、再由鼎盛至萧索的状态。秋天常被称为“金秋”，此“金”并非金黄之意，中国传统哲学中有“五行说”，认为“金”主杀气，同时对

应着秋季。因而《月令七十二候集解》中说:“季秋豺祭兽,走者形大而杀气乃盛也。”我国古人对自然现象的观察,虽然有着“天意”成分,却不可谓不深;对自然生态中相互依存与平衡之理解,不可谓不透。

在我的家乡,旧时的农民都对自然生态有着宗教般的敬畏,例如他们“春不打猎”“夏不砍青柴”,就是认为春天的兽类都在怀孕产仔,春夏的草木都处在旺盛的生长期,所以不应该打猎,不应该砍青柴。先辈们蓄养存留下很多山林和大树,山中保存下很多野生动物,却惨遭后来人的砍伐与猎捕,结果就遭到大自然的诸多报应。

在一些藏族同胞聚居区,例如四川九寨沟,民众都认为山水及一草一木都是有生命、有灵魂的东西,十分敬重,自觉地加以保护,所以那里的自然环境始终处于原始状态,极少被破坏,因而多成为现在的旅游胜地。我们的老祖宗借用一切机会,教育后辈对大自然要有敬畏之心,是祖德流芳、功德裕后的。

二候“草木黄落”,是说大地上的草木开始枯黄和凋落,此乃“阳气去也”。霜降之后,天气渐寒,大地阳气收藏,多数植物停止了水气与养分的充分输送滋养,叶片因此逐渐枯黄,纷纷落地。“大火流兮草虫鸣,繁霜降兮草木零”,这是汉代科学家张衡描述霜后草木凋零的诗句。草木的“黄落”凋零,是其越冬休养生息的需要,是自然轮回的表现,是为了应对即将到来的寒冬,是为了来年更加茂盛地生长,它与一些动物和昆虫

蛰伏冬眠有着相近的道理。不过,华北以南广大区域,草木的大量“黄落”会出现在立冬和小雪之后,华南地区的树木在冬季则很少“黄落”,因为不需要它这么做。

这一候给我们揭示了一个道理,就是世间之事,失与得、得与失有的是相互依存、相互作用的,不必为一时之得而乐极,也不必为一时之失而气馁。

三候“蛰虫咸俯”,意为蛰伏越冬的虫子藏在泥土或洞中,不动不叫也不食,垂头俯身,进入冬眠状态。我国西汉初年撰著的论述宇宙四时等内容的《淮南子·天文训》记载:“至秋三月,地气不藏,乃收其杀,百虫蛰伏,静居闭户,青女乃出,以降霜雪。”越是往北,降温越早,气候越冷,蛇虫蛰伏越早;长江以南地区,蛇虫多在立冬之后才会入地进洞而“静居闭户”,甚至小雪节气过后才会蛰伏起来。它们对气候的变化十分敏感,总会根据当地的实际气温安排自己的生计,听命于“青女”。

在古代传说中,“青女”是掌管寒霜冰雪和花卉的仙子。古人非常懂得寒霜亦美的意趣,将气候变化、自然环境、动物昆虫的越冬行为以及月影寒霜有机相连,使时令节气在人们的心中产生特殊的审美感受,而并不违背自然规律。历代文人也从中领略到超凡的意境,李商隐就将霜和月并赏,写出“青女素娥俱耐冷,月中霜里斗婵娟”的佳句,道出了一种超脱尘外的英凛高寒。

在过去的农村,时到霜降,似乎秋收秋种的大忙已告一个

段落，但实际上很多活计并未完全结束，寒露时节的一些剩余农活，此时还要继续完成，一些新的农事也等待去做。对此，西北新疆的说法是："十月寒露与霜降，秋高气爽秋风凉。北疆初霜在上旬，南疆霜降见秋霜。抓紧秋浇和冬灌，劳动果实快贮藏。牲畜抓膘又配种，拉运草料到冬场。"南方福建的说法是："十月寒露又霜降，稻香千里逐片黄，冬种计划积肥足，添修工具稻登场。"华东地区的农家话是："十月寒露接霜降，秋收秋种冬活忙，晚稻脱粒棉翻晒，精收细打妥收藏。"山东的农谚长而全面："霜降一到，天气渐冷。抓紧收割，地瓜花生。切晒瓜干，要趁天晴。麦田苗情，检查要精。缺苗断垄，及时补种。"

从这些农谚、口语中可以看出，因地域与气候的差别，全国各地霜降农事各有侧重。例如山东的那句"切晒瓜干，要趁天晴"，就很有讲究。二十世纪八十年代以前，很多地方因谷物类粮食短缺，地瓜（即红薯）曾作为主粮食用，城镇居民的口粮配给也曾供应过红薯干、红薯面之类。我家拿着《城镇居民粮食供应簿》（简称"粮本"）去粮店买粮食，也曾搭配过包括红薯面在内的粗粮。这样，一些红薯产区的农民秋天收获了红薯，不仅要当作口粮保存，还要当作公粮交给国家一部分。

1965 年秋，我们部队到河南开封县农村开展助民劳动，我曾在农民家看到，他们在锅里烧点水，抓些生红薯干煮一下，就是一顿饭。那个时候，农谚说的是"红薯半年粮，好好来保藏"

“红薯本是庄稼宝,就看收存好不好”。为了便于收藏,那时从地里挖出来的红薯,要趁天晴及时切片,及时就地晒干。“寒露早,立冬迟,霜降收薯正当时”,每年霜降前后正是农民挖红薯的时候,山东(例如鲁西南)、河南(例如豫东)、河北(例如冀东南)等地,农民都要选择晴好天气挖红薯、切红薯、晒薯干,这是一项重要的秋收秋藏。

“霜降前后始降霜,紧抓农时播麦忙。”这句农谚说的是秋收腾地较晚的地方,霜降前后到了最后的秋播期了,一定要抓紧时机播种小麦等越冬作物。在我的大别山家乡,此时大部分田地已经秋播,剩余的田地很快就会种上麦子。

麦子、油菜种罢,人手腾出,就可以开场打稻谷了。当然,为了吃到新稻米,有的则交叉进行,一面秋播,一面打谷,或者白天忙田地里的活儿,夜里碾场打谷。过去没有脱粒机,稻麦都要在打谷场进行碾压脱粒,小麦和豆子也可以用连枷(亦称“连介”)拍打脱粒。连枷是用竹木条制作的长方形拍板,长二尺、宽八寸左右,按装在带轴柱的长把上,双手持把,一起一落,连枷翻转,拍打在作物上至其脱粒。曾经的农村,粮食是否丰收,看看霜降前后的打谷场就知道八九了。

1958 年我国农村普遍成立人民公社后,生产队收割的稻谷,分片集中到就近的打谷场(俗称“稻场”)。集体的稻谷垛子,当然比一家一户时的稻垛子大得多。对此,农民们同样会一垛一垛地审视,估计着它的实际产量,因为它同样关联着大

家的命运，寄托着人们的喜与忧。由于上面对缴纳公粮既有数量任务，也有着时间要求，所以有时要边收割边开场打谷，还边送公粮。

打谷的时候，将稻谷垛子掀开，拉下适量的稻谷捆子并拖到场中，解开捆子，稻穗朝上均匀摊开，晒干潮气，用牛拉着石磙在上面碾压，使稻谷脱粒。各村的石磙多为祖先遗留，一头略大、一头略小，古时的石匠进行过精确的圆周计算。牛拉动套着名叫“磙腔”的木质框架的石磙碾场时，石磙必须大头朝外，小头向内，呈逆时针方向转圈，石磙自动呈圆圈形滚动，圆圈半径既不会太大，也不会太小，这就是我们先辈人的聪明才智。

稻场的地面是土质的，具有弹性，因而石磙不会碾碎稻粒和麦粒。当上面一层稻草上的稻粒都已脱落，就用被称为“扬叉”的羊角形木叉将稻草依序翻面，然后再碾。碾好之后，石磙拉到场边，卸去牛套，用“扬叉”挑起稻草，抖净稻粒，将稻草打捆堆垛（整个冬季，要靠这些稻草喂牛）。接着，将场地上的稻谷拢在一起，进行“扬谷”。

所谓“扬谷”，就是利用自然风扬场。“扬谷”要借风力，有时一点风都没有，就要等待起风。“扬谷”时，一般面向风的侧面，用木锨铲起稻谷，向空中抛撒，让风把里面的草屑和瘪子之类吹到一边去。“扬谷”也是个技术活，每一锨稻谷要铲得不多不少，扬向空中要不高不低，既不能抛撒得太散，也不能抛上

去一团而落下还是一团;应做到每一锨稻谷都扬那么高,都抛撒那么匀,稻谷都落在同一地方。有的瘪谷和草梗没有被风吹走而落在谷堆上,就用竹梢扎制的大扫帚轻轻地拂扫到一边。如果实在扬不净,就摇动名叫"风斗"的大肚子家具吹扬。这样扬净的稻谷,加以晾晒,就可以用于交公粮或入户归仓了。

记得二十世纪六十年代前后的近三十年时间里,粮食打出来以后,首先必须完成国家公粮的征收任务,剩下的粮食才能分作口粮。生产队里,每年夏天收割了麦子,要先交一部分公粮。但小麦产量不多,公粮的大头是稻谷。每年开镰割稻之前,上面已将公粮指标分配下来。稻场上,稻谷打了一场又一场,都白天黑夜地挑送到镇上交了公粮。交公粮时,验收人员将稻粒扔进嘴里,如果嗑得脆响,就确认是干粮,可以收下;如果嗑得不脆,说明稻谷不够干燥,就拒收并大声训斥。挑着沉重的粮担去镇上交公粮,跋山涉水攀山道,近的要走十几里,远的要走数十里,肩疼腰疼腿也疼,非常吃力,一个生产队的公粮任务动辄上万斤,都要在规定的时间内一担担挑送到镇上的粮库。所剩不多的稻谷,生产队留够种子,最后才能按口粮定量及工分情况分粮,有多多分,有少少分,没有不分。

分粮前,生产队的会计要对全队各家各户本年度的工分进行一次盘点,对生产队现有的粮食家底进行一次估算,按全队人口总数、工分总数和各户的人口及工分数,算出各户应分及可分粮食数。在打谷场分粮时,人们围着一杆大秤,用扁担抬

着“秤毫”（秤绳），每秤一担粮食，就报一次斤数，谁挑走就记在谁的名下。分粮食的人往往看着会计往本子上记账，审视着别人和自家分到的粮食，生怕有错。在每个人的心中，分粮食简直跟分命似的。当人们把稻谷挑回家中，倒进缸里，倒进席圈，用手扒拉着，闻着稻谷的香味，也似乎是在掂量一家人的命运。民以食为天，那时粮食在人们心中，就是一个天。

曾有儿歌唱道“我们坐在高高的谷堆旁边，听妈妈讲那过去的事情”，那就是夜晚打谷场上的情景。霜降前后，天气凉爽，夜晚打谷，打谷场上总是少不了孩子们的嬉闹。他们在稻草上打滚、翻跟头，听大人聊天、讲故事，仰看天上的星星。

如今，稻麦脱粒靠机器，而且农村田地少有种植，已很少有人再种粮食了，所以早就没有打谷场了，曾经的那些情形只能留存在历史的记忆和“乡愁”里。

上述情形是霜降时节的农事，也可以说是农时风俗。在我国一些地方，霜降风俗是与农时、农事分不开的，例如斗牛、牧羊、斗鹌鹑、狩猎等。

霜降斗牛，在广西、贵州、云南以及浙东的义乌、金华等地区都很盛行。每年农历四月初八、五月初五、六月初六、九月初九以及十月初十，一些地方都要举行斗牛比赛。尤其霜降时节，新稻已经入户，主要农活初步结束，辛劳的农民和耕牛都获喘息之机，斗牛比赛便提上日程。参加决斗的“牛选手”，由可靠的专人喂养，每天为牛洗浴，给牛饲喂的都是甜酒、糯米、粥

饭、嫩草等营养丰富的食料，浙东的村民甚至给“牛选手”饮喂人参汤。

斗牛时，远近的男女盛装而来，集会观战，参战双方的民众吹铜号、鸣芦笛、放铁炮，张伞列旗，簇拥着“牛选手”进入设在软土稻田而不会伤蹄的决斗场，仪式极为庄严。双方代表互相检查牛身，严防牛角藏有利刃或其他暗算之物。检查完毕，各自以酒饮牛，以树叶遮住牛眼。当两牛接近，迅速拿掉障眼的树叶。两牛突然相见，怒不可遏，纵身决斗，威猛异常；观众则鼓掌呐喊，声震屋瓦。不久，角斗胜负便见分晓，人们纷纷向胜方道贺，给获胜的“牛选手”披红戴花，按照入场的仪式送牛回村回寨，欢歌会饮，庆祝胜利。

“牛选手”在一处斗罢，可能被别的地方高价买走。买客鸣锣执旗，到卖主家牵牛，牛则披红挂绿，盛装以待，犹如迎娶的新娘。交易既成，双方就结为亲家，俗称卖主为“牛亲家”，原来饲喂牛的人为“牛大舅”。如果此牛再次参加决斗获胜，“牛亲家”也同样感到荣耀……如此斗牛活动，既是一种娱乐，对农民养牛也是一种激励和刺激，看谁家把牛喂养得更好更壮。

霜降牧羊，主要是一种放牧活动。我国内蒙、河北、山西、陕西、甘肃、山东、河南、江苏、浙江等省，养羊者众。霜降前后，各类野草生长期满，多有结籽，特别有利于羊长肉增膘和怀羔产仔。在此期间，养羊人多会“早放牧，晚归栏”，让羊多吃结

仔的野草。陕西、山西有些地方的养羊人会在这时“杀羊祭神”，预祝来年羊群兴旺，并将祭品分发给族人。无羊的人，可蒸面糕，将其做成羊的形状以图发达转运。

霜降斗鹌鹑，曾是一些地方的一种消遣娱乐。鹌鹑是生活在草地、沼泽中的鸟类，喂养训化后特别好斗。霜降后斗鹌鹑，曾在南北各地盛行。明代岁时民俗文献《北京岁华记》中说，北方的人在霜降后斗鹌鹑，将鹌鹑笼在袖中，如同捧着珍宝。南方大多在夜晚斗鹌鹑，以决胜负。清代的蔡铁翁在诗中写过“辛苦霜天斗瘦鹤”，说的就是斗鹌鹑。

“十月北风燕草黄，燕人马饱风力强。虎皮裁鞍雕羽箭，射杀阴山双白狼。”清康熙皇宫侍卫、才子纳兰性德的此诗，说的是北方秋冬狩猎，描写了皇室狩猎时的情形，也包含了骑射御敌的意思。在我国东北地区，霜降之后，树叶落尽，鸟兽不易躲藏，山泽路径也容易辨认，年轻力壮的人常带着猎具和鹰犬，大举狩猎。林深木茂的地方，不论平原还是山谷，圈定一处，称为围场，狩猎禽兽，或以获取猎物为目的，或以此演习武艺。

随着时代的发展，上述霜降习俗有的已经淡化，有的已不提倡。例如霜降狩猎，有违动物保护，破坏生态平衡，已被视为陋俗，应该被禁止。

早在两千多年前，汉代的《氾胜之书》曾记载：“芸苔足霜乃收，不足霜即涩。”这里写的“芸苔”就是萝卜，其大意是，打了霜的萝卜要甜一些，未经霜打的萝卜会有苦涩味道。低温有

利于植物体内的物质转化和糖分增加，深秋后的萝卜的确比较脆甜。秋末冬初的霜，虽会在农业生产上造成一定危害，却也能杀死部分越冬害虫，还能提高某些冬季蔬菜的品质。

这里说霜后的萝卜好吃，涉及霜降养生的话题。霜降之后，雨水渐少，天气干燥，部分人会相继出现中医上所说"秋火"与"凉燥"症状，即咽干、喉燥、皮肤干燥、唇舌溃疡起泡等。霜降时节，养生最主要的是预防"凉燥"，从养阴防燥、润肺益胃方面入手。在饮食上，少吃辛辣刺激食品，多吃一些萝卜、莲藕、百合、香芹等有滋阴润燥、益胃生津作用的食物。这其中，萝卜和白菜可以成为日常主打菜品。另外，霜降后的红薯也变得甜润好吃，而且已大量上市，是润肠胃、养皮肤、抗肿瘤的好食物，可以经常吃一点。

时至霜降，当年的新鲜谷米也已出来。新米香甜，原汁原味，未有陈化，营养丰富。以新鲜的粳米、糯米、小米煮粥，不仅易于消化，而且具有极好的健脾、补气作用，尤其适合老年人食用。当然，对于城市里的人来说，吃新粮、吃不用农药化肥种出的新粮，现在已是非常侈望的事情，这就给农业生产、市场供应提出了一个新课题。至于个别专家"吃新粮有害，陈粮更有营养"的说法，那不过是故意忽悠百姓罢了。

"寒露过去霜降到，保暖护身更重要。"俗话还说："寒露脚不露。"我们家乡还有一句俗语："猪冷下巴狗冷嘴，人冷是打腿脚起。"寒露过后，气温逐渐降低，夏季的凉鞋基本可以收起

来，改穿帮口鞋，以防“寒从足生”。另外，每晚睡觉前用热水泡脚，可使足部血管扩张，促进血气循环，缓解身体疲劳，并起到足部保暖的作用。

霜降水返壑，风落木归山。
冉冉岁将宴，物皆复本源。
何此南迁客，五年独未还。
命屯分已定，日久心弥安。
亦尝心与口，静念私自言。
去国固非乐，归乡未必欢。
何须自生苦，舍易求其难。

欣赏《岁晚》全诗，看到诗人白居易将“霜降水返壑，风落木归山”等自然规则与自身的人生坎坷加以类比，得出“物皆复本源”而不必“舍易求其难”的结论。欣赏此诗，领悟其意，平慰心志，或许也是一种极好的心灵养生。

立冬十月节

——唐·元稹诗选《咏廿四气诗》

霜降向人寒，轻冰渌水漫。
蟾将纤影出，雁带几行残。
田种收藏了，衣裘制造看。
野鸡投水日，化蜃不将难。

立冬：第十九节气物归藏

昨夜清霜冷絮裯，纷纷红叶满阶头。
园林尽扫西风去，惟有黄花不负秋。

清霜寒意，红叶满阶，风扫落叶，满目萧肃，唯有黄色的菊花仍在晚秋中显示着它的生机。宋代诗人钱时在《立冬前一日霜对菊有感》中描写的此情此景，报以秋去，示以冬临。我们送走了前一节气霜降，迎来另一节气立冬，眼前正是"西风尽扫"的景象。在北京的公园里，孩子在厚厚的落叶上打滚嬉戏，有的学校还组织低年级学生以抛撒落叶的游戏感受大自然的变化，欢送秋去，迎接冬来。

不仅如此，在我国东北、西北以及华北地区，近几天多地都已下雪，河流出现冰冻。东北三省都降了中到大雪。因下大雪，吉林多条高速公路被迫封闭，高铁列车减速运行，部分机场

取消了航班。除了华南地区的气温仍在15℃～28℃，长江以北的大部分地区，气温已下降到5℃～17℃，北京、天津、太原、兰州、银川、呼和浩特等地的气温更是降至0℃以下。

立冬是农历二十四节气的第十九个节气，每年11月7日或8日（农历九月中旬至十月中旬），即太阳位于黄经225°时，为立冬节点。立冬之后，大地上的日照时间将继续缩短，全国气温将继续降低，寒冬气候将越来越明显。

我国古人科学运算四时，分别以立春、立夏、立秋和立冬（合称“四立”）标示四个季节之始，与天地自然的运行极为吻合。你看立冬时节一到，果然就是秋去冬来的气候与景象。古人的节气测算与设立，因其科学实用，延续千百年来没有变化，现代科学大发展后也不会改变。

何谓“立冬”？古籍《月令七十二候集解》说：“立，建始也。”它表示冬季自此建立和开始。至于一个“冬”字，就不那么简单了，《月令七十二候集解》又说：“冬，终也，万物收藏也。”这里的“冬”，既有冬寒之意，也有终了之意，意思是说，秋季终了，人们将作物收晒完毕后收藏入库，一些动物也已藏伏起来准备冬眠。总之，立冬不仅仅代表着冬天的来临，也表示秋季终结，万物归藏。

古人表达的是天文学上的概念，极不简单；而按照气候学划分，我国大部分地区要推迟二十天左右才正式入冬。立冬时节，我们所处的北半球获得太阳的辐射量越来越少，但由于地

表在夏秋贮存的热量还有一定的能量，所以一般还不会太冷，只是气温逐渐下降而已。晴朗无风之时，我们会见到风和日丽、温暖舒适的十月“小阳春”天气。尤其立冬时节的长江以南地区，即便有寒风扫过，气温也会迅速回升，晴朗无风之时，人们常有“十月小阳春，无风暖融融”之感。在这些地区，往往12月份才会进入气候上的冬季。

在华北地区，立冬之后，西北冷气流前锋南移，与南来的暖湿环流谈情说爱，在大幅降温的同时，可能出现浪漫多样化的降水形式，例如除了出现降雪，还会有降雨、雨夹雪、雪夹冰粒、先冰后雪，以及浓度不一的霜雾等。在东北、西北的高山和高原上，此后的降雪一般不再融化。

立冬后的北方及黄淮一线，随着冷空气的前锋移动，锋后的冷空气开始向暖的方面变性，如果没有后续的冷空气补充，温度虽然一时回升了，空气质量却因空气污染物不易排出而变坏。

我国幅员辽阔，南北纵跨数十个纬度，因而存在南北温差，立冬之后的温差将更加拉大。11月，青藏高原大部、内蒙古和黑龙江的北部地区，平均温度降至零下10℃左右，许多地方已是风干物燥、草木凋零、寒气逼人，而华南地区仍是青山绿水、温暖宜人。于是，许多中原和北方的有钱人纷纷到南方置产买房，夏住北，冬居南，过着候鸟般的迁徙生活。例如我所居住的小区，时近立冬，这样的“候鸟”人已经起程去了海南、广州的

越冬住所。

聪慧的我国古代人民，无疑没有这种“候鸟”条件和能力，但他们能将立冬后的十五天划为三候：一候水始冰；二候地始冻；三候雉入大水为蜃。

一候“水始冰”是说，节气到此，外面的水已能结冰。二候“地始冻”是指此时的土地也开始冻结。三候“雉入大水为蜃”，解释要复杂一点。按照西汉时期哲学著作《淮南子》等古籍的注解，雉为野鸡一类的大鸟，大水为海，蜃为大蛤。还有一种说法是：“大水为淮，雉入淮为蜃。”总之，立冬后，野鸡一类的大鸟便不多见了，而海边或淮水边却可以看到外壳与野鸡羽毛花纹相似的大蛤。所以有的古人认为，雉到立冬后便飞到“大水”边变成大蛤了。这里需要说明的是，真正的雉（野鸡）并非候鸟，我们家乡山上的长尾雉冬天就不飞走，大雪天山上找不到食物，它们能飞到我们家门口啄食挂在房檐的高粱穗。三候中说的雉，可能指的是另一种鸟。阅读古人的节气之论，必须要用现实的感知去印证。

古人行踪有限，黄河文化影响至深，在对气候的观测和定义上，大多以中原地区及华北地区为准，所以有的具体定义加入了推测成分，定义气候变化导致的物候变化难以顾及南方，说立冬的“一候水始冰”和“二候地始冻”在华南地区就不现实。我们只要明白这一点，把握节气在当地的变化规律就行了。即便是在中部和北部地区，立冬之后是否就一定会“水始

冰”和“地始冻”呢？古人对此有个补充解释，说是“水始冰，水面初凝，未至于坚也”“地始冻，土气凝寒，未至于拆也（尚未冻硬）”。说么一说，就比较准确了。

在国人的心中，立冬是十月的大节，寒风乍起，把酒当歌，收获祭祀，家人相聚，设宴庆丰，故民间曾有“十月朔”“秦岁首”“寒衣节”“丰收节”之说，并举行各种立冬活动。

例如“迎冬”。农耕社会，辛苦劳作了一年，农人利用立冬这天休息一下，顺便犒赏一家人的辛苦，视为“迎冬”。从汉魏时期开始，每年立冬之日，天子都会率领文武百官到京城的北郊，设坛祭祀，谓之“迎冬之礼”。天子都关注季节，重视农耕，敬畏和感恩天地四时的赐予，用今天的话来说，也是颇有正能量和引领作用的。江山要稳，社会要定，百姓要安，经济要强，必须要有农耕和土地作支撑。即便当代官员，这种理念也是不可缺失的。丢弃土地，不顾农耕，怠慢农村，厚城轻农，终究会成为无根之木而彻底“落黄”的，是不可持续发展的。

与此同时，立冬这天，天子赐群臣过冬衣被，对为国捐躯的将士及其子孙进行表彰与抚恤，敬请死者保护生灵，鼓励民众抵御外敌。据一些古籍记载，如此“赏死事，恤孤寡”的做法，曾经成为朝廷的一项制度。晋代崔豹在《古今注》中提到，汉文帝以立冬日赐宫中有功之人及百官御寒袄子，并命百官走入百姓，向孤寡老人和贫苦者发放护头的“通戴”，谓之“温帽”（即保暖的厚帽子）。可见，古代的帝王也是懂得人文关怀的，

而且这样的“迎冬”因合民意而被载入史册。这类体恤百姓的“迎冬”习俗，我以为值得延续和发扬。

再说“贺冬”。贺冬亦称“拜冬”，据说汉代即有此俗。我国东汉后期叙述一年例行农事活动的专著《四民月令》说：“冬至之日进酒肴，贺谒君师耆老，一如正日。”贺冬就是贺人，备上酒肴，拜谒老师和尊长，同贺冬日。在宋代，每逢立冬，人们更换新衣，往来庆贺，如同年节。据《清嘉录》记载，清代“至日为冬至朝，士大夫家拜贺尊长，又交相出谒。细民男女，亦必更鲜衣以相揖，谓之拜冬”，很有点春节敬老、相互拜年的味道。

民国以来，“贺冬”的传统风俗逐步简化淡化，但有些类似的活动却逐渐固定化、程式化，且具普遍性，例如办冬学、办冬会、给穷苦人舍棉施粥等。在我的家乡，过去手艺徒弟拜师，一般都在立冬之后进行，婚嫁喜事也基本都安排在冬季。

在我国满族，曾有立冬烧香的习俗。立冬了，秋粮入库，满族八旗和汉军八旗人家就要烧香祭祖。汉八旗的祭祀称为“烧旗香”，满八旗称为“烧荤香”。这“荤香”要烧五至七天，头三天吃斋，不能动荤腥，以示对天、地、人祖的虔诚。

随着社会的发展，立冬习俗有的逐渐淡化了，有的则沿袭下来。例如在闽东南古老的县份霞浦（今属福建宁德市管辖），民间将立冬习俗“卜岁”称为“问苗”，农民要在立冬这天相聚到龙首山的舍人宫田祖前，卜问来年的农业丰歉。有的乡村还举行联欢晚宴，演戏谢神，庆祝丰收。1937 年 7 月 7 日，

卢沟桥畔反击日本侵略军的枪声，揭开了中华民族全民抗战的序幕，全国人民奋起抗日。在立冬“寒衣节”这个寒风乍起的日子，霞浦县轰轰烈烈地开展了为前方将士募寒衣的活动，民众纷纷捐衣、捐款，古老的民俗焕发出新的义举。

民间为什么另将立冬称为“寒衣节”？这是否与孟姜女为郎送寒衣的传说有关，现已不得而知。但民俗多跟季节走，或者因节气而兴俗，故此自有其理。我们的节气文化，蕴含是很丰富的。

立冬食俗方面，民间也有一些讲究。在解读夏至节气的时候，曾提到“冬至饺子夏至面”的说法，中原及北方地区的人每到冬至必吃饺子，说是“冬至不吃饺子会冻坏耳朵”。其实，在一些地方，立冬吃饺子的食俗也很盛行。立冬为什么吃饺子？因为我国以农立国，非常重视二十四节气，“节”者，草木新的生长点也。“饺子”与“交子”谐音，以吃饺子相庆又来源于“交子之时”之意。大年三十是旧年和新年之交，立冬是秋季与冬季之交，故要吃饺子。另外，立冬时节，秋收冬藏已毕，这天改善一下生活，富有庆祝的意味，于是就选择了“好吃不过饺子”。特别是旧时，人们生活水平较低，吃顿饺子，就了不得了。在我国北方，特别是北京、天津一带的人们，尤其爱吃饺子，现在立冬吃饺子的古老习俗逐渐恢复，街市上立冬之日的饺子卖得很火。

立冬食俗，与立冬养生也有着一定的关联，例如“补冬”。

立冬节气，草木凋零，蛰虫伏藏，动植物趋向休眠，为来春的生机勃发养精蓄锐。人类虽然没有冬眠之说，却有“立冬补冬”的千年习俗。很多人认为，立冬时节是个进补的好时期，此时进补可以补充身体的元气，能更好地抵御冬天的严寒。

用什么食物“补冬”、吃什么最适宜呢？据说汉高祖刘邦在立冬这天吃了心腹猛将樊哙煮的狗肉，觉得味道特别鲜美，赞不绝口。从此，一些地方形成了冬吃狗肉的习俗。不吃狗肉、不忍吃狗肉的人，这天就吃点牛肉、羊肉或猪肉，吃些富含蛋白质和维生素的食物，如此做法不仅可以“补冬”，而且比较易行。

在江南水乡的立冬之夜，有的全家欢聚一堂，共吃赤豆糯米饭。相传，远古时期有个叫共工氏的人，他的儿子不成才，作恶多端，死于立冬这天，死后变成疫鬼，继续残害百姓。但这个疫鬼最怕赤豆，于是人们就在立冬这天煮赤豆饭吃，用以驱避疫鬼，防灾祛病。其实，驱避疫鬼是假说，温和且富于营养的赤豆糯米饭十分适合“补冬”。

立冬养生，当然不只是食物“补冬”。传统养生逾千年，吃、喝、睡、行与情志都在养生之道。例如立冬时节如何收藏养气，传统养生认为睡觉是第一大补。这里，就着重说说睡觉的事。

顺四时，有节律，睡好觉。民间俗话说得好：“一夜好睡，精神百倍；彻夜难睡，浑身疲惫”，“睡个好觉，等如吃个母鸡。”这就是老子讲的“一阴一阳谓之道”的道理。立冬之后，天气

渐寒,《黄帝内经》关于养生的第一个原则便是“顺四时而适寒暑”。只有顺应四季的变化,与变化的时空和谐相处,才有利于生命健康。那么,睡眠怎样把握时间才好呢?

一年有四季,一天也有“四季”。一年有十二个月、二十四个节气,一天有十二个时辰、二十四个小时。一天是一年的浓缩,人一天的生活节律与一天“春、夏、秋、冬”的变化要相符。晚九点到凌晨三点是一天的冬季,叫“日冬”;凌晨三点到上午九点是一天的春季,叫“日春”;上午九点到下午三点是一天的夏季,叫“日夏”;下午三点到晚上九点是一天的秋季,叫“日秋”。这样,晚上九点就到一天的“立冬”时节了。这时,万物收藏,天地已歇,动物都要睡觉了,如果人还不睡,就如同人与天地斗气、做拔河游戏。自然,人力不及天力,结果是天必胜人。人的身体变化节律与天地运行节律相吻合,才可以“借天力补以人力”。

晚上睡得太迟大致有两种情况:一是睡不着,二是虽然困倦但硬挺着不睡。睡不着者,是阳气该收的时候未收。秋主收,下午三点到晚上九点是“日秋”,此时人应逐渐进入收的状态。“阳气盛目瞠,阴气盛目瞑”,晚上仍然做兴奋的事情,阳气就收不回来,阴气占不了主导地位就难以入睡。上班的中青年人要工作,这时收气不容易,已退休的老年人有什么不好收的吗?第二种情况是硬挺着不睡,更不符合“日冬”的道理,有违自然规律,极为伤神害体。二十世纪八十年代初,本人入中国作协文学讲习所学习,一开始就特别兴奋和用功,竟然连续

六天六夜不能入睡，一会儿也没有睡着过，结果身体植物神经紊乱，高烧病倒，住了半个多月的医院才痊愈。可以说，这就是一个典型教训。

晚上九点至凌晨三点的“冬日”，是我们的最佳睡眠时间段，其他时间段的睡眠难以代替“日冬”之眠。另外，起床的时间同样应当顺时。立冬之后，气温较冷，一些人早睡容易，早起就很畏寒，不易做到。要知道，凌晨三点是一天的“立春”，早晨六点是一天的“春分”。天地在三点钟就醒了，农村的公鸡三点钟就要打鸣叫头遍，人体的细胞在这个时间基本也醒了。到了早晨五点，如果醒了，就无须再睡。天醒人不起，也如同与天斗气。六点就到了一天的“春分”，再不起床，就可能导致精神不足。因为晚上睡得过晚会耗杀阳气，早上起得过晚会封杀阳气，此乃“双杀”。即便睡晚了，早上五六点也不妨起来，中午再补个觉，以防“双杀”。

所以，除了阳气虚弱的老年人可以适当早睡晚起，以避寒邪，中青年人还是坚持早睡早起为佳。立冬天已寒，勇敢地离开热被窝，很快就会适应外在气温，精神大振起来。我在部队当兵时，冬天的清晨六点，起床号响起，外面还一团漆黑，且寒气袭人，实在不想离开被窝。但是容不得片刻犹豫，必须迅速穿衣起床。结果，起来之后一跑操，马上就精神了，一整天也不觉得困倦。

曾经的家乡，一些勤快的男女总是起得很早，甚至鸡叫第

二遍（凌晨四点左右）就起来干活，一个早晨的劳作相当于半天的活计，却从不见其困意，老是那么神清气爽、精神抖擞。评书大师单田芳一直是凌晨四点准时起床，晨练、遛狗、背书，用过早餐，八点进录音棚录书，毫无困盹之意。清晨“日春”的阳气，能给人补充能量。

另外，养生要有静有动，运动也是一种蓄养。很多人认为，立冬后天冷了，应该坚持多运动，增强体质，这样才能提高免疫力。而有的专家对此虽然表示同意，但认为在冬天不宜像春夏一样大运动量地锻炼运动，强调冬季运动要注意“冬藏”，不可再像春夏锻炼一样大汗淋漓了。特别是老年人，立冬后适宜慢运动、缓动作，沐浴着阳光，每天坚持动动就好。

如同人的劳作和息养，立冬农事也是一个规律运行的机体。时到立冬，我国大部分地区的“三秋”（秋收、秋播、秋藏）基本结束，秋播略晚的南方也近尾声。曾经的农村（例如我的家乡），这时的农民和各级干部都将陆续投入冬季农田水利建设，修整一年来有所损毁或者适应能力不足的河道、水塘、堰坝、沟渠、田埂、田坎等，或者集中部分劳力兴修小型水库。有的则开展冬季积肥工作，或者趁着没有灌溉的时机，放掉水塘的存水，晾晒若干天后，男男女女齐挑塘泥，将具有肥力的塘泥挑送到麦田和麦地，待其风干，拨散于麦垄。人们早出工，晚收工，轰轰烈烈，热热闹闹，一派繁忙景象。

那时的田地之间，真正是稻麦飘香，一家煮饭，全村皆闻米

香;所有的粮食没有毒物残留,食之味美,营养而健康。

所以,立冬之后,乡村逐渐农闲,各级管理者理当开展冬修水利,尤其要兴修农田水利,改善水利与气候的微环境,从而减少频繁发生的严重水灾和旱灾。

立冬时节的长江以北广大地区,早播的小麦已经破土出苗。清晨,鲜嫩的麦苗或者顶露,或者披霜,不盼温度过高的天气(年内不宜长得太快太旺),也不喜干风劲吹(容易枯叶干根),慢雨的润泽、雪被的覆盖,最宜麦苗越冬,这就是农谚所说的"今冬麦盖三层被,来年枕着馒头睡"。麦苗覆盖了积雪,就相当于盖上了保暖的被子。

温暖的江南地区,小麦播种较晚,立冬后应当巧用天时,抓紧冬小麦的播种。如果气温持续偏高或正逢连阴雨水,也可抢晴略待迟播,防止麦苗年内长得过快过高,拔节越冬。

立冬之后,空气渐趋干燥,风多风大,林区的防火工作极为重要。特别是我国东北地区和内蒙东部,林区防火工作必须提上重要议事日程,落实各项防火措施,做到防患于未然。

对于蔬菜种植者来说,立冬后的蔬菜防寒十分重要,必须及时搞好大棚搭建,做好棚内蔬菜管理,白天气温高时适时揭膜通气,晚间搞好大棚的密闭,同时为防大风、防雪压做好准备。

民谚云,"立冬小雪紧相连,冬前整地最当先",又说"霜降腌白菜,立冬不使牛"。前者说的是中南地区,种不种作物的稻田和耕地都要翻犁整好,或种植,或冬休。后者说的是中北

部地区，霜降、立冬之间在搞好粮食收藏的同时，抓紧进行白菜、萝卜的储存和腌制加工。特别是华北和东北三省，过去的整个冬天，几乎都靠储存的白菜萝卜下饭，所以立冬前后进行白菜萝卜的储存与腌制，是各家各户特别重要的大事。在我的家乡，每年立冬前后，人们都会从自家菜园里砍下当地特有的“熟菜”（一种长秆青菜），洗净后腌在大缸里，连同此前腌泡的长豇豆，就是冬天的主要下饭菜。

“立冬不使牛”，也是有道理的。时到立冬，主要耕作基本结束，辛劳了大半年的耕牛也该歇工休养了。当野外的牧草还没有完全枯萎焦黄，此时就要早出晚归地全天放牛，尽量让牛吃饱补膘，为其安全过冬打好基础。尤其是十岁以上的老牛，更要爱护和精心喂养。养牛如君子，出类也是人，何况它们吃的是草，耕犁种出的却是我们一日三餐的粮食！

总之，立冬在我国古今各阶层人们的眼中，都是个比较重要的节气。时至此节，往往是“北风潜入悄无声，未品浓秋已立冬。又是一年寒岁至，更深月落满河星”。秋天的景意并未完全消尽，冬季便踏着厚厚的落叶，顶着清澈高远的蓝天，边送微寒边粉墨登场了。

这个多彩的时节，常会激起诗人骚客和游子们的乡愁与诗情。唐代大诗人李白就曾在《立冬》一诗中写道：“冻笔新诗懒写，寒炉美酒时温。醉看墨花月白，恍疑雪满前村。”立冬之夜，笔墨都结冰花了，他只好与炉火琼浆相伴，微醉中竟将一地

月光当成了雪迹。从诗句描写上看，诗人当时应该置身于比较寒冷的北方，或许古代的初冬要比现在冷得多。但我们也从诗句中仿佛闻到了立冬的酒香，看到诗人借酒驱寒的情态。

二十四节气，就是一年的二十四大步、二十四大景，每移一步，就变幻一景。宋代苏轼的《冬景》一诗，就写了立冬一景，且写得别具一格：

荷尽已无擎雨盖，菊残犹有傲霜枝。
一年好景君须记，最是橙黄橘绿时。

此诗写立冬时节，荷叶败尽，已无擎雨之盖；菊花残落，尚有傲霜之枝。在诗人看来，初冬之时也是观光赏景的佳期。南宋爱国诗人陆游的《立冬日作》一诗，则写出了困境中应对立冬节气的欣然态度：

室小才容膝，墙低仅及肩。
方过授衣月，又遇始裘天。
寸积篝炉炭，铢称布被绵。
平生师陋巷，随处一欣然。

我们“迎冬”与“贺冬”，就来读一读、品一品前人这些精美的诗句吧！



小雪十月中

——唐·元稹诗选《咏廿四气诗》

莫怪虹无影，如今小雪时。
阴阳依上下，寒暑喜分离。
满月光天汉，长风响树枝。
横琴对渌醑，犹自敛愁眉。

小雪：第二十节气寒未甚

花雪随风不厌看，更多还肯失林峦。
愁人正在书窗下，一片飞来一片寒。

这是唐代诗人戴叔伦在《小雪》一诗中描写的情形，其大意是说，随风飞舞的雪花很美而百看不厌，如果雪花更多更密了还可能隐去树林和山峦；正为生计发愁的我坐在书房的窗下，窗外每飞来一片雪花就带来一片凉寒。

感悟精妙、意境优美的此诗，写的只是小雪天气，不一定是小雪节气，但诗句却似乎把我们带到了那个飘着雪花的窗前，与诗人共赏纷扬耐看的雪花。“愁人正在书窗下，一片飞来一片寒”，虽然说的是窗前冬意，而与宋代诗人叶采描写暮春窗景的“双双瓦雀行书案，点点杨花入砚池”有着异曲同工之妙。除去诗人淡淡的愁思，雪花与杨花同样在唱着季节之歌，呈现

着时令之美。

天降小雪,不代表小雪节气,节气的“小雪”与天气的小雪并无必然联系。“小雪”节气是一个节令概念,代表的是季节的进程;而天气预报中的小雪是指强度较小的降雪。雪是寒冷天气的产物,气象学中把下雪时“水平能见距离”等于或大于1 000米,地面积雪深度在3 厘米以下,二十小时降雪量在0.1 ~2.4 毫米之间的降雪称为小雪。

我国东北、西北地区早已大雪纷飞,而黄河中下游地区才刚降初雪的今天,正是农历节气的“小雪”。在此前后,北京、天津、太原、石家庄、西安、郑州、济南、合肥等地,先后降下入冬后的初雪。中南大部地区“小雪”无雪,但“太行初雪带寒风,一路凋零下赣中”(左河水《小雪》诗),这时的寒风也由降雪的北方一路下到江南。毕竟,这已是农历二十四节气的第二十个节气、冬季的第二个节气了。

每年11 月22 或23 日(农历十月上旬至下旬),太阳到达黄经240°时,交小雪节气。何谓“小雪”?《月令七十二候集解》说:“十月中,雨下而为寒气所薄,故凝而为雪。小者,未盛之辞。”时令到了小雪,空气中的雨水开始被寒气所控制,会凝固为雪,但这一现象还未到鼎盛之时。古籍《群芳谱》的解释更为明白:“小雪气寒而将雪矣,地寒未甚而雪未大也。”对于我国中东部来说,小雪时节表示天气已经寒冷而将有雪,大地虽然有寒气但尚未过于寒冷,雪量也不会下得太大,地面上一

般不存积雪。所以，这个寒而未甚、雪量不大的节气被称为小雪。

当然，东北和西北一些地区（例如新疆）的朋友也许会说，我们那儿早在上一个节气立冬前后就下大雪了，而且已经十分寒冷了呀，怎么说是“地寒未甚而雪未大”呢？是啊，古人对节气的定位和解释主要是以黄河中下游地区为坐标，而且是以正常年份为准。即便在中原地区，有的年份出现极端天气，小雪之前也曾下过大雪，到处冰天雪地，极为寒冷。而在多数年份，小雪节气之前的天气比较正常，长江以北、北京以南的广大地区，平均气温都在4℃～17℃，人们行走在外，并不觉得有多大寒气，身体的气温感受与小雪节气比较吻合。我种在阳台上的南瓜于晚秋结出的两个嫩瓜，小雪时节仍在缓慢地一点点成长。

小雪作为反映天气现象的节令，表示着降雪的起始时间和程度。小雪和雨水、谷雨等节气一样，都是直接反映降水的节气。小雪节气的降水形式，主要由下雨变为下雪。到了小雪节气，意味着我国华北地区将有降雪。如果有强冷空气南下和东移，中东部也会伴有入冬后的第一次降雪。

在南方地区北部，小雪时节开始进入冬季，“荷尽已无擎雨盖，菊残犹有傲霜枝”，已呈初冬景象。因为北面有秦岭、大巴山屏障，阻挡削减了寒潮的入侵，致使华南“冬暖”显著，“大雪”节气之前降雪的机会极少，即使隆冬时节，也难以观赏到

“千树万树梨花开”的迷人景色。由于华南地区冬季近地气温常保持在零度以上，所以积雪比降雪更不容易，偶见天空“纷纷扬扬”，却不见地上“碎琼乱玉”，小雪时节更加无雪。

曾经的家乡，每年小雪之后的冬天总要下几场大雪。在家乡的山区看下雪，跟在城里看下雪有着天壤之别，非身临其境，是难以想象真切的。下雪之前，天空总会阴沉一两天，大人们会根据节气进展，十分准确地作出天气判断。开始下雪的“序曲”，有时是静静地飘落下细小的雪花，然后突然变成密集而成团的雪朵儿，即所谓鹅毛大雪。而更多的时候，是山风挟持着雪粒，猛烈地向下抽打，然后慢慢转为雪花。此时若在外劳作、赶路，雪粒就会无情地横扫面颊，灌入衣领脖颈，让你呼吸困难，步履蹒跚。

在打柴的山中，在放学的路上，我曾多少次遭遇如此袭击。有一次傍晚放学，走出设在一间破祠堂的小学后，开始下雪粒，可转眼之间，暴雪就铺天盖地，像有无数的棉垛从天空垮塌下来，人被罩在雪幕之中，几十米之外的任何东西都已看不见了。五六里路程，还没有走到一半，已是积雪盈尺。有几次挑着柴火去镇上卖，正好赶上大风雪，不仅呼吸困难，脸如鞭抽，全身透凉，手脚麻木，而且柴担子变成了风帆，推着双腿不由自主地乱跑，强大的阻力让人寸步难行，大有被推下山崖的感觉。尤其是有些挑着柴担去赶集的妇女（其中还有小女孩和老太太），那种柔弱和挣扎、困苦与艰难就更加难以形容。

比较浪漫的，是晚上睡在床上时开始下雪。那时，山风带着雪粒儿，或轻轻地抛撒在房瓦上，或猛烈地抽打在瓦片上，房顶发出轻重缓急交错、节奏不同的“沙沙沙”“哒哒哒”或“哗啦啦”之声。不用操心家务的孩子，这声响极为动听，同时倍感被窝的亲切。而作为大人，或因为家中缺粮缺柴，或者还有冬作物尚未抢种下去，或者简陋的房屋透风进雪，或有亟待去做的事，这时听到风雪声，不仅不会产生浪漫的美感，反而会心绪紧缩、焦虑不安。

山里的大雪，有时伴着微风，悄无声息地落下。远山近影的暗色背景中，棉桃似的雪朵儿显得格外密集。它们从空中划着银色的线条，匆匆向地面栽来，下悬崖，跳绝壁，登高枝，赴深涧，不论险境脏池，毫不迟疑，飘然而落。三两只喜鹊从雪幕中穿过，落在树顶枝头喳喳直叫，不知是高兴，还是在发愁。

山区里的雪，有时来得很猛，乘着疾风，搅动周天。这时，松涛怒吼，枯枝鸣叫，柴垛低呜，房檐墙角等处发出尖厉的哨音。原本完整美丽的雪朵儿，在空中就被疾风打成大小不一的雪片雪粒，斜刺着向大地扑来；而在它即将落地的一瞬，却又被地面风搅起，或打着旋儿，或东折西拐，或左冲右撞，狠着劲儿摔落下来。这样的雪，击打行人面颊，善钻房隙破屋，更加欺负穷人。

每逢风雪之夜，睡在床上的我，似乎都能感到从房檐和瓦缝钻进的碎雪，随着阵风扫过，纷纷扬扬地洒落在脸上，丝丝冰

凉。早上起来，不仅积雪堵门，床上、桌上、房间地上都会有一层薄雪，灶房的水缸里和腌着冬盐菜的水缸里都会结出冰层。

在过去那环境尚无污染的年代，一夜的大雪，就能封山断路。早上打开房门，只见整个世界都是一片洁白，挂着雪花的大树在银色的世界里挺立着黢黑的躯干。如果放眼四望，满山覆雪，此时此地才能真切地感受到什么叫“银装素裹”。这个时候，早起的父亲一声咳嗽，第一件事就是拿起木锨，铲出去往柴垛、水井、牛栏和茅厕的道路，铲出的道路就是一条积雪的巷道。

下雪的天气，本来与人类关系密切的麻雀，就更是飞绕在房屋四周，甚至停落在房檐、院中、墙上的木桩、晾衣竿上，以求寻得可食之物。这时，如果在扫除了积雪的地上用木棍支起一个竹筛子，在筛子下面撒些稻谷，并在木棍上拴一根线绳过来，麻雀来吃食时一拉线绳，就有可能抓到麻雀。这是孩子们雪天爱玩的把戏，有点趁人之危的味道。

对雪天景象的描写，当数毛泽东写于1936年的《沁园春·雪》(前半段)最为经典：

“北国风光，千里冰封，万里雪飘。望长城内外，惟余莽莽；大河上下，顿失滔滔。山舞银蛇，原驰蜡象，欲与天公试比高。须晴日，看红装素裹，分外妖娆。”

毛主席歌颂的是祖国山河的壮丽，对“万里雪飘”的季节景色描写可谓大气磅礴，且惟妙惟肖，表达了诗人胸中的伟大

气魄。

小雪节气，在不同的地方会有不同的气候表现。以2016年为例，按照气象部门的预报，我国很多地区遭遇到入冬以来强冷空气入侵。小雪前后数天（11月20日至24日），中东部地区日平均气温普遍下降6℃～10℃，其中西北地区东南部、华北西部和南部、黄淮中西部、江淮中西部、江南中西部、华南北部、西南地区东部气温下降12℃～14℃，河南、湖北、湖南、贵州等地的部分地区最大降温幅度达16℃以上。19日夜至21日夜下了小雨或雨夹雪。11月20日至23日，内蒙古中南部、西北地区东部、华北、黄淮、江淮及江汉北部等地，自北向南先后出现雨转雪或者雨夹雪天气。无雪的四川盆地东部、福建、广东中东部和海南等地，都先后出现降雨。这些气象变化，也基本符合小雪节气的气象表现。

同其他节气一样，小雪分为“三候”，每五天一候。我国古人是这样确定小雪“三候”的：一候虹藏不见；二候天气上升地气下降；三候闭塞而成冬。

一候所谓“虹藏不见”，是说此时由于不再有强对流天气，降水形式由下雨变成了下雪，天空便不会出现彩虹了。造成彩虹的光学原理，是阳光照射到空中接近圆形的小水滴，造成散射及反射而成，有一定的浓度、温度、高度要求，时过小雪节气，形成彩虹的条件已不具备。

二候所谓“天气上升地气下降”，大意是说天空中的阳气

上升、大地中的阴气下降。上下之变，这里突出的是一个“气”。我国古人认为，气是构成宇宙的本始物质，分为阴阳，阴阳二气是矛盾的统一体。“清阳为天，浊阴为地，地气上为云，天气下为雨，雨出地气，云出天气。”（《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》）“天气”是自然界的清阳之气，“地气”是自然界的浊阴之气。阴气浊重，降而凝聚成为有形的物体，构成了五彩缤纷的大地；阳气清轻，升而化散为无形的太虚，形成了苍莽的天宇。天地阴阳之气上升下降，彼此交感而形成天地间的万物。说“天气上升”和“地气下降”，这是古人从自然界寒暑交替角度考虑，认为时到小雪节气，严冬即至，天气寒冷，自然界中的清阳之气开始散发上升，浊阴的地气开始下降。如此一升一降，气温愈加寒冷。对此，你只要仔细琢磨，就能领悟其中，它既深奥，也浅显，极有道理。

三候所谓“闭塞而成冬”，它与二候所说的阴阳之气相关联，意指由于天空中的阳气上升，大地中的阴气下降，导致天地不通，阴阳不交，所以万物失去生机，天地闭塞而转入严寒的冬天。太阳的运转，直接影响着大气中的阴阳交替，或寒或暑，皆由气的升降交融而来。由无穷的宇宙联系到小小的人体，上下肢如果气血的升降交融不畅，四肢就会发凉，人就容易生病。

当然，上述认识不一定完全符合当代科学理论，但古人能对宇宙和大自然认识到这一步，已经非常了不起了，其中的一些认识和道理，现代科学也是否定不了的，甚至是与其相袭相

承的。

二十四节气是古人根据黄河中下游地区的季节变化而制定，故黄河中下游地区的物候特点在节气中更为明显。小雪节气，北方大地已经封冻，南方地区气温开始明显下降，天气时有阴冷状态，但未至封冻降雪时刻，因此也呈现出南北不同的生产方式和生活方式。全国地域辽阔，农业种植、生产形式及气温各有差别，因而农事活动或轻或重，各有不同。

例如比较干旱少水的北方地区，农谚爱说“小雪雪满天，来年必丰年”，农民朋友在赞扬小雪节气下雪时，十分重视麦地的冬灌保墒。小雪节气之后的北方地区，果农还要开始为果树修枝，用草秸包扎树干，以防果树受冻。盛产大葱的山东，农谚有“小雪收葱，不收就空”之说，这时的农民会加紧大葱的收储和销售。福建、广东等华南地区，小雪时节田地里仍有待收的庄稼，那里就有“小雪满田红，大雪满田空”的谚语。这里所谓的“红”，不是指红颜色，而是指农活多，此时要收获晚稻，播种小麦，到大雪时要把农田的活做完。江苏等地的农谚“立冬种麦迟，小雪快积肥”，代表了长江中下游广大农村曾经的小雪农事。在那里，气温较高，小雪节气要开始抓好小麦、油菜的田间管理，并开始积肥和施肥。

曾经的河南、河北等平原地带，有农谚说“时到小雪，打井修渠莫歇”，又道“冬闲别闲，小雪别等，水利配套，修渠打井”。过去，乡村虽然进入了冬季，到处仍是热气腾腾的劳动情景。

著名的河南林县“红旗渠”，秋冬就是主要的施工季，小雪大雪，寒风凛冽，修渠工地一片火热。1964 年元月，我们部队拉练行军，途中经过林县农村，天下小雪，北风呼啸，就见许多男女社员挑着大瓦罐给麦地浇水。在家乡用惯了木制水桶、从没见过用瓦罐挑水的我感到既新鲜又好笑：这瓦罐挑水一点儿也不能磕碰，多玄乎啊！

在曾经的家乡，时到小雪，似乎也进了冬闲，但是“冬闲不闲”，基本无人真正闲下来，要么出工生产队的集体劳动，要么办自家的事情，积肥、施肥，整修田埂地边，兴修农田水利，修缮房屋，打柴卖柴，采剥油桐，油坊榨油，铰收木梓（乌柏籽），寻做副业……木匠、石匠、篾匠、粉匠等手艺人就更忙了，天天不停歇，一家赶着一家做。而家庭妇女们每到这时，除了出工生产队的集体劳动，自家要做的事情特别多，比男人更为忙碌。

总之，过去的农村没有真正的冬闲，农民们也没有“猫冬”的习惯。天下雪了，人们也决不会畏缩在家，而是该出门干什么还干什么，并且加紧进行一些防雪避灾的准备。即便天降大雪，农村干部也会踏着雪窝，走村串户，开展工作。只是时至当今，农村空了，田地扔了，干部变了，人心散了，身子懒了，农谚没了，冬天还没到，早已“冬闲”了。

小雪节气，没有什么大的民俗活动，一些民间习俗，多为小雪食俗，例如小雪腌腊肉、小雪品糍粑、小雪晒鱼干、小雪吃“刨汤”等。

在一些地区，农家杀“年猪”杀得很早，目的是赶在小雪节气腌制腊肉。“冬腊风腌，蓄以御冬”，小雪之后气温大幅下降，天气也变得较为干燥，是民间腌制腊肉的好时机。于是，一些农户早早杀了“年猪”，开始腌腊肉、做香肠，以便春节时享受美味。在浙江、江苏等地，人们还会趁着这个节气，开始腌制酱鸭、火腿等美食。当这些美食腌好风干，到了过年的时候，就是上好的年货。这样，小雪腌腊肉，便成了一种民间风俗。

小雪品糍粑，是在南方一些地方，那里有农历十月吃糍粑的习俗。旧时，糍粑是南方地区传统的节日祭品，农民用糍粑来祭祀和供奉牛神，故有“十月朝，糍粑碌碌烧”的农谚。耕牛是种田农民的好伙伴、好助手，人们感念耕牛的辛劳，故用糍粑供奉牛神。作为种田人，这是一种信仰，也是一种朴素的感恩。当然，我以为，供奉牛神是一方面，把现有的耕牛喂养好，让它们膘肥体壮地过冬，似乎更有实际意义。

糍粑是将浸泡过的糯米用桶状饭甑蒸熟，倒进石材凹坑（俗称碓窝）冲打而成，极为费力。农谚所说的“十月朝，糍粑碌碌烧”，是形象的客家语言，“碌”是指用筷子卷起糍粑团，像车轱辘那样滚动，粘上芝麻和砂糖；“烧”是热气腾腾的意思，糍粑趁热玩着吃，从中体会出“糍粑碌碌烧”的农家乐趣。

小雪晒鱼干，是福建及台湾中南部海边渔民的小雪风俗。小雪前后，他们挑选一些大鱼，剖为两片，抹上炒过的咸盐、花椒、大料、陈皮之类，放在容器里，置于阴凉处。十余天之后，将

鱼取出挂在阴凉通风处进行风干，成为过春节的美食年货。

在我的家乡及相邻的一些地方，只有临近春节了，才会杀“年猪”、打“年鱼”、做甜酒、打糍粑，动手早的也要进了腊月门才杀“年猪”。小雪离过年还有两个多月，但一些地方的土家族群众就开始杀“年猪”。他们用新鲜猪肉烹饪成汤，用这种被称为“刨汤”的鲜汤款待亲朋好友。人们互喝“刨汤”，气氛热烈，成为一种民俗。

上述小雪习俗，因地域不同，气候和水土不同，生活习惯不同，各有其道理。

云暗初成霰点微，旋闻蔌蔌洒窗扉。
最愁南北犬惊吠，兼恐北风鸿退飞。
梦锦尚堪裁好句，鬓丝那可织寒衣。
拥炉睡思难撑拄，起唤梅花为解围。

南宋诗人释善珍的《小雪》诗句，描写了小雪到来时的各种情状与心绪。寒风飞雪已“洒窗扉”，人与动物都难免畏寒，必须考虑保暖与安神的问题了。

小雪节气中，时常云暗天低，阴冷晦暗，且绿色植物减少，加之如今空气污染，雾霾严重，四周环境灰蒙蒙的，人们的健康和心情都会受到影响。特别是近年以来，东北、华北、黄淮等广大区域常被雾霾笼罩，空气处于重度污染，各地纷纷发出黄色

预警，包括儿童在内的许多民众发生呼吸道疾病。中国减少污染排放的规划、目标、决心和成就，日前受到联合国秘书长的高度赞扬，但实际情况并不乐观，有些地方的空气污染甚至越来越严重。

所以，我们养生保健的首要任务、最紧迫的事情，就是千方百计搞好自我防护，尤其是搞好孩子们的保护。雾霾严重、空气重度污染的时候，应当减少户外活动，必须外出时就戴上符合标准的口罩。老年人要尽量减少晨练，以防发生呼吸道疾病。

与此同时，我们要调节好自己的心态，保持乐观情绪。改变不了、你无力改变的事情，再发愁，再郁闷，你也改变不了，不如积极地、乐观地去面对。

前面那首《小雪》诗说“拥炉睡思难撑拄，起唤梅花为解围”，其实按照现在的养生之道，晚上十点上床睡觉之前，你用热水泡泡脚，也一定有助于御寒和睡眠。

大雪十一月节

——唐·元稹诗选《咏廿四气诗》

积阴成大雪，看处乱霏霏。
玉管鸣寒夜，披书晓绛帏。
黄钟随气改，鷃鸟不鸣时。
何限苍生类，依依惜暮晖。

大雪：第二十一节气看仲冬

万山凋敝黯无华，四面嘶鸣晃树杈。
白雪欲求吟咏句，穿枝掠院演梅花。

当代诗人左河水的《大雪》一诗，描写了北风呼啸、雪掠大地时的情景，而作为大雪节气中的万千气象、物候特征，则要复杂得多，精彩得多。“万山凋敝”“四面嘶鸣”的风雪之威，也只有在北方，尤其北方的原野和山区才能感受得更为真切。

小雪节气之后，伴随着寒流的一场大雪从东北、西北、华北直下江淮广大区域。虽然是“寒而未甚”，很多地方却是雪拥道路，水面结冰，北方更是一派隆冬景象。我所在的中原城市，放眼四顾，原本存在着一派绿意，但大雪过后，除了部分耐寒植物，树叶基本都被冻死而枯黄。我种在阳台上的南瓜，藤叶本来还是绿色的，晚秋结出的两个嫩南瓜仍在顽强地缓慢成长

着，仍呈现着些许生机；而这场风雪之中，风摧雪打，零下5℃左右的寒冷，使其藤蔓叶子像开水烫熟了一般，再无一点儿生命迹象。好在我连夜将两个嫩瓜摘回，未让其冻坏。

雪后天晴，全国大部分地区气温有所回升，华东及长江以南地区的一些地方，还出现了“小阳春”天气。正是在这种大趋势的小变中，我们迎来了真正的仲冬节气“大雪”。二十四节气中的第二十一个节气、冬季第三个节气大雪的到来，标志着仲冬时节的正式开始。

每年12月6日或7日（农历十月中旬到十一月中旬前后），太阳到达黄经255°时，交“大雪”节气。大雪节气为什么称为“大雪”？古人云：大者，盛也！《月令七十二候集解》说：“大雪，十一月节，至此而雪盛也。”大雪的意思是天气更冷，降雪的可能性比小雪时更大。对天时节气多有释义的我国古籍《三礼义宗》也说：“大雪为节者，行于小雪为大雪。时雪转甚，故以大雪名节。”与小雪节气相比，此时的降雪量可能“转甚”，成为大雪，所以时称“大雪”。

“大雪”者，顾名思义，字面上应是指这个时段降雪量大，降雪范围广。作为一个节气，它与小雪节气一样，都是反映气候特征和降水变化的节气。但是，这并不是说大雪节气的降雪量一定很大，进入大雪节气后的降水量普遍降低也是常有的。综合一些年份的降水情况，大雪后许多地区降水量均有减少。

大雪作为进入仲冬的节气，气温进一步降低，会比小雪时

节更冷，地面上更容易积雪，北方的水面更容易结冰和封冻。这时，我国大部分地区的最低气温都会降到零度左右，东北、西北地区的最低气温往往会降到零下 20℃至零下 15℃左右。黑龙江的漠河县，这时的最低气温会降到零下 37℃左右，有时甚至突破零下 40℃，实属极寒。在华北地区，这时平均温度在零下 8℃至零下 5℃之间，晴朗的夜晚和清晨，有时会出现霜冻。而在华南地区，平均气温一般在 8℃ ~20℃。特别是广东及珠三角一带，大雪时节却依然草木葱茏，与北方飞雪冰冻的气候相差很大。在大雪节气前后，从华北一直到华南，都是多雾的时节，夜间无云或少云的清晨，常会出现气象学上的"辐射雾"。但"十雾九晴"，大雾多在午前消散，交通安全上须特别注意凌晨至午前的大雾影响。

时到大雪节气，在强冷空气前沿冷暖空气交锋的地区，可能降下大雪，甚至暴雪。每年这个时候，我们都从电视新闻中看到，新疆、内蒙、宁夏等地区总有一些农牧民因为越冬准备不充分，牲畜断绝草饲而无法及时补充，大量的羊只被冻死冻伤。无论是农耕种植，还是畜牧喂养，不主动适应节气时令的变化，不提前做好越冬的相关准备，是会受到天时制裁的。

大雪节气分为三候：一候鹖旦不鸣；二候虎始交；三候荔挺出。五天一候，按顺序排列。

一候"鹖旦不鸣"。鹖旦，传说中的寒号鸟。据说，这种鸟因羽毛绚丽，便自命不凡，喜欢到处炫耀，甚至唱出"凤凰不如

我”的声音。秋冬到来，其他鸟儿有的结伴往南迁徙，有的加紧采集和储备食物，修理窝巢，积极做好过冬准备，而寒号鸟既没有往南迁徙的本领，又不愿辛勤劳动，仍然整日东游西荡、炫耀自己的漂亮羽毛。大雪节气到来，天气已经寒冷，鸟儿们大都躲到自己的窝巢里避寒了，可这时寒号鸟的漂亮羽毛已经都脱落了，夜间只能不停地叫着：“好冷啊，好冷啊，等到天亮了就造个窝啊！”可天亮太阳出来后，略感温暖的它又忘记了夜间的寒冷，便又不停地唱着“太阳暖和，得过且过”。最后，它没能混过寒冷的冬天，终于冻死了。当然，这只是一种传说，目的是教育人不要做懒汉。

记得我小的时候，每当寒冷的冬夜，门前的巨大古树上，就有一种鸟儿酷似呻吟般的“哦呵呵呵”地叫着，人们称其为“夜寒鸟”。老人们都说，这是懒汉被冻死后变成的鸟，夜里越冷它越叫。到底有没有寒号鸟，今天不得而知，传说的故事是想告诉人们：只顾眼前，得过且过，不愿用辛勤的劳动去创造生活的人，终究是没有出息的。因此，这一候“鹖旦不鸣”的大意是说，大雪时节，天气寒冷，寒号鸟冻得不再叫了。另有古籍则认为，鹖旦（寒号鸟）是一种有勇气的“毅鸟”，性本喜阳，大雪时节因“感六阴”而不鸣。

二候“虎始交”。成书于秦汉时期（一说战国时期）的我国古籍《本草》说：“虎能避恶魅，今感微阳气，益甚也，故相与而交。”大雪节气，由于此时是阴气最盛的时期，正所谓盛极而

衰，阳气已有所萌动，所以老虎开始有求偶和交配行为。与其说这是古人以时令判断动物行为，不如说是古人是以动物行为印证时令变化。的确，动物的某些行为规律，一定程度上代表着节气、气候的变化规律。也许有人会说，在电视上看非洲的动物世界，老虎的求偶和交配似乎没有什么固定的时间，哪里需要去感受大雪节气的阴阳？是的，动物的行为习性离不开它所处的自然环境，非洲的季节气候与中国是不一样的，老虎的求偶时机肯定也有其规律。

三候"荔挺出"。所谓"荔挺"，为兰草的一种，这里是说兰草感到阳气的萌动而生出新芽。有的古人将兰草称之为"香草"，认为"香自生于三月"，而新芽则萌于冬。这一认知基本是准确的，南方竹子的新芽就萌于大雪时节，即人们熟知的冬笋。中国二十四孝故事里，还有"孟宗哭竹冬生笋"一说。

上述大雪节气的三候，一说鸟，二说虎，三说兰，飞禽、走兽、植物，都与阴阳二气相关，看似简单，实有丰富精妙的内涵。大雪时节，夜愈长，阴愈浓，一丝阳气却潜藏待发。曾有学者从宋代著名理学家朱熹的"雪花太阴"中化出一段妙论：雪花为何六瓣？阴为六，冬为水，这是冬天盛阴的标识；待开春之后，春花成五瓣，阴阳交五，变为五生万物。大雪之后，正是水旺当令之季，虽然并不是甲木生发最好的时节，但甲木毕竟得到湿土的培根，其能量会越来越强。旧时的老先生甚至还说，八字喜木、五行喜水的朋友，本冬月（农历十一月）可能善于运筹，

时逢好运。这里并非完全迷信，而是说节气中阴阳关系对人的身心影响。

总之，我国古代人民对自然事物的观察，表明了高度的智慧和哲学认知能力。这也是我们应有的民族自信、文化自信之一。我国二十四节气申遗成功，正式列入世界文化遗产名录，理所当然。

大雪节气，时入隆冬，对社会生活产生利与不利影响的气候日渐明显。对此，前面已有所述，这里再略加归纳，以期警示。

其一，降温。大雪节气到来，强冷空气愈加强劲，寒流北来南下，往往能够形成较大范围的降雪或局地暴雪。对于现代生活来说，天寒地冻，城乡降雪，雪化成冰，人们出行不便，容易出现道路拥堵，造成交通事故和民航航班延误。北方地区的暴雪，还会对牧区草原形成“白灾”，给人畜安全越冬造成威胁。

其二，冻雨。强冷空气到达我国中南地区，特别是贵州、湖南、湖北、重庆等地，容易出现冻雨（雨凇）。高层雪花或雨滴下降到低空或地面后，被低温和冷风冻结为冰，在地面及物体上形成冰壳、冰挂，损毁庄稼树木，对交通、电力、通讯造成极大影响，对人们的正常生活造成不便。

其三，雾凇。大雪节气之后，至次年 2 月，华北、东北以及黄淮流域大部，尤其是黑龙江、吉林、新疆、山西北部等地，空气中的水汽在低温中凝华，过冷的雾滴自行冻结，在物体上形成

乳白色冰晶沉积物，形成雾凇，湿度大的山区更是多见。雾凇虽然是人们喜欢观赏的一种自然美景，但它有时也会成为自然灾害，严重时会将电线、树木压断，影响交通、供电和通信等。

其四，雾霾。近年来，小雪过后，大雪到来，从北京、华北直到华东、黄淮等区域，严重的雾霾就频繁出现，警报不断。雾，主要由水气组成，对人体的危害不大，属于自然现象；霾，则主要源自人类排放的污染物，严重威胁着民众的健康，纯属人祸。我们有时冠冕堂皇地打着发展经济的旗号，向上污染天空与空气，向下污染水源与土壤，实则干着危害民族、危害子孙的勾当，想起来都有一种罪恶感。

其五，凌汛。俗话说：小雪封地，大雪封河。小雪时节，尤其大雪之后，北方有“千里冰封，万里雪飘”的自然景观，东北的一些江河，黄河的上中游河段，会结冰封河。冰层和凌坝阻挡上游的来水，迫使河中水位抬高，容易产生水漫河堤的灾害。冰害严重时，国家曾动用飞机轰炸冰凌冰坝。

上述种种，虽是降温带来的负面现象，但是“大雪压青松，青松挺且直”，降温和降雪的益处其实也很多，例如，特别有利于缓解冬旱，冻死农田害虫，大雪覆盖麦苗，就像给麦苗盖上了被子，可减少风冻之害。中国农民有一句顺应天时的老实话：“该热就得热，该冷就得冷。”该热不热，该冷不冷，属于反常气候，人易生疾，地将减产，畜禽易发疫情。作为政府部门和广大民众，必须重视冬寒中的各种有害因素，积极做好防灾减灾

工作。

由于南北气候的差异和地理环境的不同，相应地，南北大雪时节的农事及生活习俗也不完全一样。时到大雪，北方土地上冻，田间管理已少，而南方则还有不少农事可做。例如我解读小雪节气时提到的，在我那曾经的家乡，小雪及大雪之后，农民都不会“猫冬”，要么出工生产队的集体劳动，要么办自家的事情，积肥、施肥，麦田管理，整修田埂地边，兴修农田水利，修缮房屋，打柴卖柴，采剥油桐，油坊榨油，收铰乌桕籽等，农事仍然不少。

就说这收铰乌桕籽，就是小雪至大雪前后家乡的一项农事收获活动。家乡人俗称的“油梓”，就是学名上的乌桕，别名木梓。乌桕籽外面一层白色蜡脂，可制蜡烛、肥皂，内核可榨油并提炼多种国防、化工、纺织、机械、医药等工业生产的重要原料，自古以来它为家乡人的夜间照明提供了不可缺少的灯油，国外专家称赞我们家乡的乌桕为“绿色原子弹”。

乌桕树（家乡人称为油梓树）是一种经济特产树，家乡是全国的“乌桕之乡”，曾经到处都有高大的乌桕树。仲夏，树上叶绿如洗、油光闪烁，嫩果初挂，金光灿烂；深秋，叶红似火，满树红艳；初冬，红叶飒飒飘落，树下红霞一片，桕籽的外壳脱落，树上银花万朵。每年小雪至大雪前后，农民要上树铰桕籽（当地人称为“铰油籽”）。长竹竿的一头，安着带弯钩的铰刀，人们爬到树上，将结着乌桕粒的细枝捅铰下来。其他男女说笑

着，在树下将乌桕细枝捡拾扎把，挑回去搓下白色的乌桕粒，或送镇上卖给国家，或送到油榨作坊榨油。家乡人还用土话编了一首儿歌："老头子，铰油籽，掉到地上搭(摔)猴子。"可惜近三十年来，这些乌桕树大都被砍掉当柴烧了。

另外，大雪节气前后，直到春节前后，家乡农民一个非常重要的生计大事，是上山打柴。这个时节，没有紧要的农耕，山柴植物已停止生长而叶子开始枯黄，一年中烧水做饭的灶用"小柴"、冬天在火塘边烤火用的"大柴"，都要在这一时期备齐。曾经的乡村，柴火存量的多少，考量着一个家庭劳力的强弱与勤懒。媒人提亲，常将这方面的情况作为重要内容之一，列入说词。

砍做饭用的"小柴"，主要是砍低矮的灌木和树枝；打烤火用的"大柴"，主要是挖树兜子、砍树干。一个最大的困难，是寻找柴源而且不被山主发现或者不被山主干涉。当然，打柴有打柴的规矩，不砍树苗，并且留蓄树苗，不砍人家的大树，不挖会长出新柴小树的栎树兜子，只挖砍过了树干的松树兜子，就不必过于害怕，山主找来也不亏理。

为什么松树兜子可以放心地挖呢？这里有个故事：传说过去有位皇帝带着皇后逃难，在山上走得太累了，就在一个新砍过松树的树墩上坐下歇息。砍伐了树干的松树墩上分泌了一层松油，比胶水还黏，皇帝在上面坐了一会，站起身要走，结果裤子被松油粘住，费了好大的劲才挣脱。他生气地骂了一

句:“你这个断子绝孙的!”断子绝孙,以后不就没有松树了吗?皇后劝皇帝把话收回来,可皇帝认为自己金口玉言,说出的话不能收回,就改口说道:“让它飞子成林吧!”后来,任何一棵松树的树兜和根部都不能再生长出小树,但松子经风的传播,可以在土壤里萌生发芽,长出小松树而“飞子成林”。

我十分听信长辈们的教导,打柴时比较信守规矩,砍“小柴”时不砍“树娃子”(小树和蓄林的树苗),不砍树头,每砍一兜栎柴时都要留出一棵树苗;砍松树枝也尽量砍树冠下的小枝子,一棵树上不多砍,树冠枝丫太少的也不砍;打“大柴”时,尽量不挖栎树兜子,即使挖少量的栎树兜,也找那些没有什么再生能力的挖。

上山打柴,只要留心,能感受到山中草木对季节的感受,能感受到季节对各种草木生命的安排和影响。山柴的浆液程度,柴木表皮及叶子的色泽,山柴的轻重分量,草木叶节处蕾芽的大小,草木昆虫的生命迹象等等,都反映着季节的进程和气温变化。例如,砍同样大小一担栎树棵子“小柴”,用两头尖的冲担刹起挑上肩头,假如小雪时节有 160 斤,大雪时节会下降到 150 斤,小寒至大寒时节会下降到 130 斤左右,到春节后的立春、雨水前后会返回到 150 斤左右,到了春分前后又会重达 160 斤、170 斤以上。

季节雕塑了大自然,大自然装点了季节,如诗如画,妙不可言。例如家乡的山,一个季节换一种美丽。站在山顶,放眼四

望，只见群峰逶迤，层峦叠嶂。从现在旅游的角度看，满山皆有“春天看花，秋天看叶，冬天看雪”之美。春天的花，映山红、兰草花、金银花、桃花、李花以及千姿百态、五颜六色的各种野花，漫山遍野、村舍四周、田头地边、沟沟坎坎、路旁小径，处处可见，处处飘香。秋天来临，山风飒爽，天高云淡，家乡的乌桕树、五星枫、大叶橡、小叶檀、牛筋树、柿子树、青冈栎、金黄栎等，衬映着青松，色彩斑斓，层林尽染。但是，小时候上山砍柴，面对如此景致，往往视而不见，不懂得欣赏，所有的心思，都集中在找柴、打柴上，那真是：满山景致无心赏，只看柴火短与长。

在山中打柴，能看到老鹰飞翔，听到鸟儿歌唱。坐下小憩，眺望远处的崇山峻岭，俯视山下的沟壑田畴，仰望着蓝天与形状各异的云彩，看看山间融化得薄厚不一的白雪，会想起很多现实的事情和问题，也会涌起一些无知的遐想，或开心，或郁闷，或感到悲凉与失望，或充满希望和信心。看着自己一担一担砍回的“小柴”、打回的“大柴”，看到慢慢增高的柴垛，总会站在那儿欣赏片刻。晚上，往火塘里添加些许“大柴”，一家人围着烤火，或沉默无语，或说话聊天，母亲在一旁做着针线。外面风雪越大，越觉得火塘的温暖与柴火的珍贵。信念与快乐，是那么实际而具体。如有人前来串门，孩子会起身让座，屋内顿时热闹起来。如果来客夸奖我家柴多，自己就会得意地生起一种成就感。

大雪节接着小雪节，民间习俗大同小异，主要还是一些食

俗内容。

老南京人有句俗语，叫作“小雪腌菜，大雪腌肉”。大雪节气一到，家家户户都要忙着腌制“咸货”。无论是家禽还是海鲜，用传统的制作方法，将新鲜的原料加工成香气逼人的美食，以迎接将要到来的新年。相传中国古时候有一种叫“年”的怪兽，长年深居海底，每到除夕，都会爬上岸来伤人。人们为了躲避伤害，每到年底，就足不出户。因此，在“年”出来之前这段时间，就储备很多食物。鸡鸭鱼肉等食品无法久存，就想出了腌制存放的方法。

在鲁西北、豫东等地区，民间曾有“碌碡顶了门，光喝红黏粥”的说法。其意思是，大雪到来，不再串门，防止受冻，待在家中喝热乎乎的红薯粥就可以了。也许，这一习俗反映了过去的低水平生活与生活方式，红薯也曾是那些地区的主粮。现在喝红薯粥，视为养生食物。从秋到冬，尤其寒冷的天气里，喝碗红薯粥，暖胃润肠，是很惬意的。可是，那些曾经将红薯当主粮的地方，年轻的人们已经不爱吃红薯而钟情大米白面了。时代的变化，正在消融着某些节气习俗与食俗。

记得儿时的乡下，小雪、大雪时节，总有卖米糖（饴糖）的小贩挑着担子，走村串户，卖糖换糖。“糖儿客，慢慢担，小孩跟着一大班。”在华中、华东、华南各地，每当“大雪”节气前后，都会出现“兑糖儿”的场面。饴糖作坊将形如糍粑的大块饴糖提供给贩糖小贩，小贩肩挑担子，手持一串铜板，不辞辛劳，游

走城乡，一边“叮铃铃”地甩动铜板，一边吆喝，吸引孩子及家长们用物件或粮食换糖，用零钱买糖。小贩所到之处，“叮铃铃”地铜板一响，总会跟着一大群孩子，不论天气多冷，都不在乎。

在中原、华东、华北一些地方，大雪节气还有吃萝卜丸子的习俗，并将其视为养生的一种吃俗。过去，粮食和蔬菜都用有机肥料种植，萝卜白菜都很好吃。大雪节气前后，当年的新萝卜上市，在菜场或街头，一些人用萝卜加工成萝卜丸子，炸得略黄，卖给他人。还有一些小吃摊点卖萝卜丸子，现吃现用沸水下锅。食客围坐在摊子前，摊主将煮好的丸子舀在碗中，撒上葱花香菜，腾腾热气中散发着萝卜的清香，吃起来有滋有味，比如今吃肉汤泡馍还美。而现在，农药、化肥和污染土壤种出的粮食和蔬菜，都已失去了原有的品质，萝卜自然也不好吃了，曾经好吃的萝卜丸子也仅仅成为老年人的旧时记忆。

绿蚁新醅酒，红泥小火炉。

晚来天欲雪，能饮一杯无？

说起大雪节气民间食俗与饮食，我们就会想起白居易的《问刘十九》这首诗。大雪时节，或大雪天气，冷气萧瑟，室外低寒，过去的村舍民居里，人们都喜欢围着火塘或火炉，煮点萝卜丸子、白菜豆腐之类，烫一壶烧酒，小酌几杯，以驱寒气。在

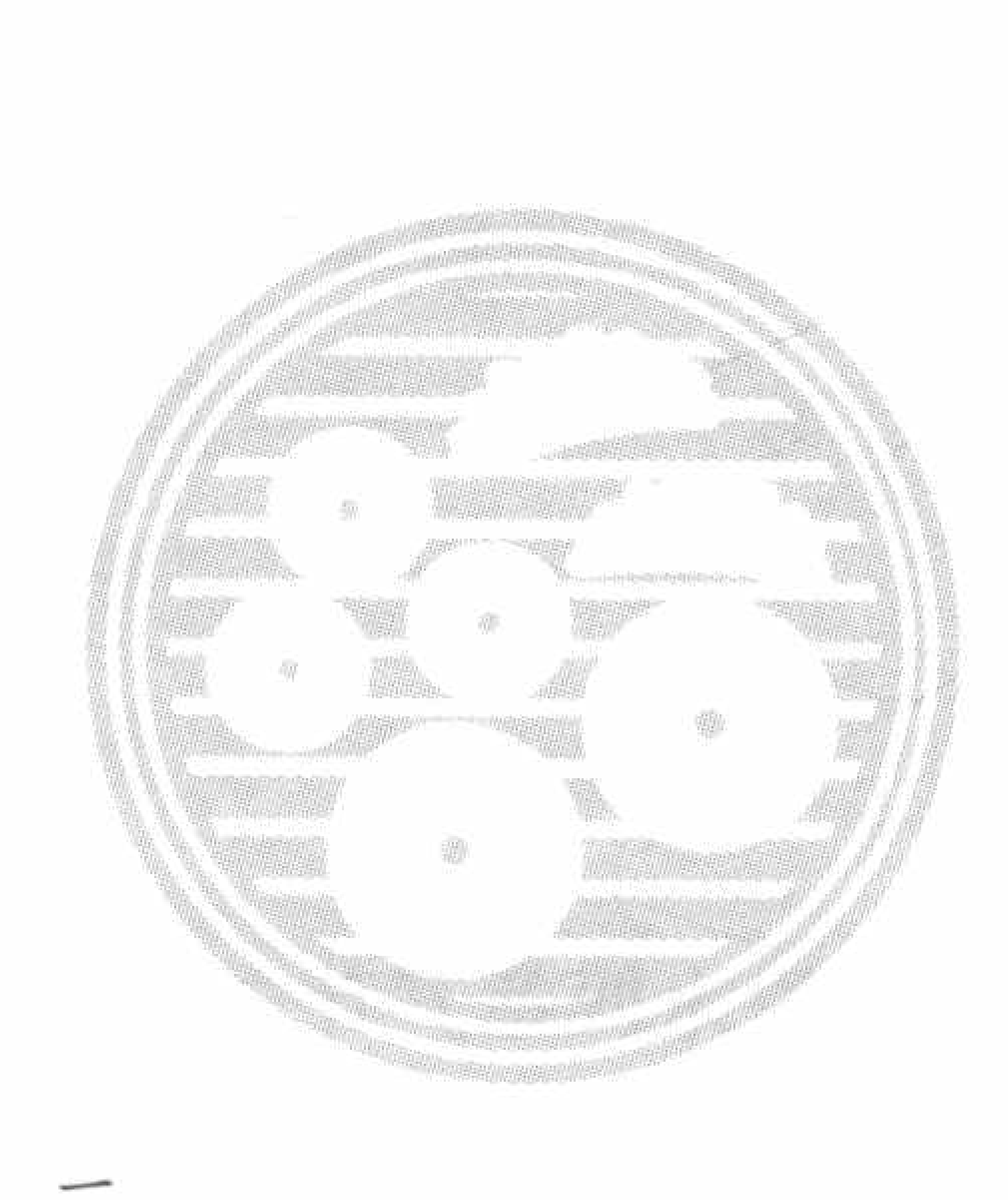
这样的季节和天气里，也正是宜喝热酒的时候。

旧时的乡村，农民用当年的高粱、大麦煮出烧酒，饮用时用陶土酒壶在火炭旁加热一下，散发出最本色的香气，喝下一杯能通透全身。《红楼梦》里，宝钗也这般劝宝玉："因酒性最热，要热吃下去才发散的快；要冷吃下去，便凝结在内。"有女孩子的如此体贴，再喝杯热酒，那感觉怕是飘飘欲仙了。

总之，但愿大雪节气的寒、气、风、雪冻不掉、吹不散那些曾经的大雪记忆。

冬至十一月中

——唐·元稹诗选《咏廿四气诗》



二气俱生处，周家正立年。
岁星瞻北极，舜日照南天。
拜庆朝金殿，欢娱列绮筵。
万邦歌有道，谁敢动征边？

冬至：第二十二节气大如年

冬来无尽长夜，雪覆三尺深寒。
谁家在吃饺子，小村几缕炊烟。

这是当代画家老树(刘树勇)先生为自己的节气系列水墨画配的一首小诗，简洁明了，颇具季节实感和生活气息：长长的冬夜，雪覆大地，寒意甚浓，小村上飘荡着缕缕炊烟，大概有人正煮饺子吃……是啊，如此节气，如此寒夜，何不依照旧俗，就着热腾腾的饺子，佐着席上佳肴，一家人围坐共饮，聊聊即将过去的一年？

毫无疑问，这就是中国人的冬至节气，这就是中国农家小村冬至节气的画面。有些人并不熟悉农历节气，却也知道冬至，因为冬至要吃饺子，甚至还有朋友因出生在冬至之日，名字就叫冬至。

冬至是二十四节气的第二十二个节气、冬季的第四个节气。冬至，一般都在每年的12月21日至23日（农历十一月中下旬）。太阳到达黄经270°时交节。它不仅是一个农历节气，也被中国民间视为一个传统节日。

“冬至”二字，不能完全按照字面意思去理解，单纯把它看成冬天到来的意思，我国古人对冬至的说法是：阴极之至，阳气始生，日南至，日短之至，日影长之至，故曰冬至。

在古代，冬至还有不少别称，例如：冬至日太阳行至最南，故有人将其称为“南至”；又因冬至日白天最短，故有人将其称为“短至”；还因它是昼夜长短变化的一个起始日，亦被称为“长至日”。如《礼记·月令》等古籍云：冬至日，斗指子，日南至，日短至也。

冬至是我国农历二十四节气中较早被制订的一个。早在三千多年前，我国古人就发明了立木杆测量日影长短变化的“立竿见影”之法，木竿为“表”，地面上标记日影的地方为“圭”（亦称土圭），殷商时期已能准确地用这种“土圭测影”法测定夏至及冬至日期了。此法简单来说，就是竖起八尺高的木竿“表”，中午时分的“表”下，测出的夏至日影长为1.5尺，冬至日的日影为13.5尺。西周末期，周平王姬宜臼迁都，为了选择都城位置，周天子亲自主持了一次寻找“天下地中”（中国的中心）的观测，以“测土深，正日影，求地中，验四时”。他们用圭表测影法找到了“地中”，在洛邑（今洛阳）确定了国家社稷

的吉地，规划了国家都城。

在那里，周王朝定天宝，建宗庙，安社稷，制订了系统的国家礼仪制度。据此，周代以冬十一月为正月，以冬至为岁首。也就是说，他们选取的是经圭表法测得的一年中日影最长的一天，作为新的一年开始的日子。在河南登封观星台，我们今天仍能看到唐代建设的国家纪念性石圭表，它与《周礼》的相关记载十分吻合。

我国古人测量冬至和夏至的方法，虽然简单，但在漫长的文明历史中，却是世界最高水准。正如我国古人所证实的，对于我们所处的北半球各地来说，冬至是全年正午太阳高度最低的一日，白昼时间也就最短，即所谓“日短至”。例如我国从南到北的冬至白昼，海口市为10小时55分，杭州市为10小时12分，北京约9小时20分，黑龙江漠河县仅有7小时34分。古人通过科学观测认为，自冬至之日起，北半球由全年白天最短、黑夜最长的一天，转折为黑夜开始逐渐变短，白昼开始逐渐变长。这正如当今俗话所说的，“吃了冬至面，一天长一线”。冬至这天，天地阳气开始回升，代表下一个“律回”循环的开始。

天文学上，把冬至作为冬季的开始。这对于我国多数地区来说，显然有些偏迟。冬至期间，我国东北、西北等地平均气温普遍在0℃以下，中原地区多在5℃～7℃，华南地区也只有13℃～19℃。冬至到来，我们可从各地新闻信息上看到，东北、西北地区除了大雪，就是冰冻，河面都已封冻。

记得二十世纪五六十年代的湖北家乡，冬至已经下过两三场大雪，不外出做事的人都会围着火塘烤火。水塘的水面上已经结冰，捡块瓦片或小石片甩过去，“唧啾啾”一声，它能从这头跑到另一头。化雪的时候，房上的雪水缓缓下流，房檐下结出许多一尺多长的冰凌棍，上粗下细，晶莹剔透，敲掉一截，拿在手里当冰棍吃，嘎嘣嘎嘣地嚼得脆响。在河南洛阳，近日有与我同龄的老年朋友回忆，当年食品短缺，孩子们嘴馋，曾拿着冰凌棍就馍吃，虽然极为冰凉，却吃得有滋有味。

每一个农历节气，都伴着世间阴阳与生命的律动，我国古人据此把冬至分为三候，每五天一候：一候蚯蚓结；二候麋角解；三候水泉动。

所谓“蚯蚓结”，蚯蚓是阴曲阳伸的生物，冬至之后，阳气虽已生长，但阴气仍然十分强盛，躲藏在土壤中的蚯蚓仍然蜷缩着身体。曾经在故乡务农时，冬季开挖土地，翻挖土肥的肥堆，能看到许多蜷缩在冻层以下的蚯蚓。

所谓“麋角解”，其大意是指麋鹿之角的生理变化。麋与鹿同科，却阴阳感化不同。古人认为，麋的角朝后生，所以为阴，而冬至阳气已生，麋的身体感阴气渐退而解角，即老角褪去，新角始长。当然，由于麋的放养地纬度不同，气温有异，阴阳强弱，麋角的解替在时间和程度上也不可一概而论。

所谓“水泉动”，大意是说，由于冬至阳气初生，山中的泉水可以流动并呈一定的温热。应该说，时到冬至，北方的地表

水多已结冰，泉水流出后也会被冻住而不易流动。对此，我这里加以澄清，以防误解。古人说的泉水，无疑是外溢的地下水，地下泉水一年四季都会冒出，长流不断，但如果用手去探摸，夏季它是凉的，唯有冬季让你感觉是热的，水温比空气温度要高。记得曾经的家乡水井，井底都是泉眼，天寒地冻之季，井水从不结冰，而且井面会飘荡起缕缕白气，让你感觉到泉水的生命与灵动。这就是阴阳相交、冷暖相对的现象。所以，古人说的冬至“水泉动”一点儿也不错。只是如今人类对自然环境的破坏和污染，泉水大都枯竭，“水泉动”现象已经越来越难见到了。

对节气的界定和观察方面，我们的祖先充满着智慧。他们弄清了时间循环的链条，能够预知大自然即将发生的许多变化，有条不紊地安排生产与生活。我们今天对大自然的认识，某些方面（我说的是某些方面），其实都没有超过他们。

我国古代人民早已发现，过了冬至以后，太阳直射点逐渐向北移动，北半球白天逐渐变长，夜间逐渐变短，夜空星象完全换成了冬季星空。我国古人经过观察和测算，提出了冬至“进九”的气候规律。冬至日开始“数九”，这天成了“数九”的第一天。在农耕社会，人们通过“数九”的实践，又归纳出通俗易懂、好记实用的歌谣，使之流行于民间，例如“一九二九不出手，三九四九冰上走，五九六九沿河看柳，七九河开，八九燕来，九九加一九，耕牛遍地走”。如此“数九”歌谣，生动押韵，准确地记述了冬至之后八十一天中的气候演变、物候特征，提醒着

人们的越冬生活与农耕时序。

冬至日虽然是“数九”的第一天，并不是最冷的时候，因为地表有大气和水分，能够储存热量，并不是“即存即失”，而是有“积热”。但是冬至之后，每天散失的热量大于接收的热量，呈现入不敷出的状况，到了“三九天”，积热最少，温度最低。这时如有冷空气前来捣乱，天气就更为寒冷。所以说“热在三伏，冷在三九”，提醒人们此时更要注意防寒保暖。

作为自古以来的“大吉之日”，冬至历来受到官方和民间的重视。在中国传统的阴阳五行理论中，冬至还是阴阳转化的关键节气。殷周时期规定，冬至前一天为“岁终之日”，冬至相当于后来的春节。唐代名相房玄龄等二十一人合著的中国二十四史之一的《晋书》记载说：“魏晋冬至日受万国及百僚称贺……其仪亚于正旦。”正旦即春节，故又将冬至称之为“添岁”和“亚岁”。由此可见，古代对冬至日是多么重视。

据《后汉书》记载：“冬至前后，君子安身静体，百官绝事，不听政，择吉辰而后省事。”朝廷上下放假休息，军队待命，边塞闭关，商旅停业，亲朋各以美食相赠，相互拜访。官府这天举行祝贺仪式的，称为“贺冬”，互贺礼俗的，被称为“拜冬”。汉代以后，每当冬至节，官府和民间要举行庆贺仪式，朝廷甚至休假三天，民间歇市三天。唐宋时期，冬至是祭天祀祖的日子，皇帝要到郊外举行祭天大典，百姓要向父母尊长叩拜。

宋代笔记体著作《东京梦华录》记载：冬至节气，京师最为

重视，即便贫穷者，也要积累假借，至此日更易新衣，备办饮食，享祀先祖。各个关口要道，这天也都放行往来，庆贺气氛如同年节。宋朝以后，冬至仍然盛行祭祀祖先和神灵的节庆活动。明、清两代冬至日，皇帝均有祭天大典，谓之“冬至郊天”，宫内有百官向皇帝呈递贺表的仪式。北宋京都，即汴京开封，今日开封地下，城摞城地叠压着六朝都城，不知地下深处叠压着多少远去的风情和场景，给人留下无尽的遐想。

另外，冬至所在的农历冬月，正值甲子月，这曾经是一年中极重要的“祈福月”。在阿弥陀佛的圣诞之日农历十一月十七日，各地寺庙都会举行隆重的弥陀佛七法会。如果希望为来年祈福解难，可以选在这个日子或者这个月去寺庙放生、印经，平时遵循法指多行善事。（只是如今随意放生不提倡，因为此举不利于生态保护，而且还会破坏生态平衡，尤其外来物种更不能随意放生。）

由于人们将冬至视为“大吉之日”，是阴阳二气的自然转化之日，是上天赐予的福气，后来春节期间的祭祖、家庭聚餐等习俗，也往往出现在冬至。随着时代的更替，除了那些官府习俗逐渐消失外，很多民间习俗却一直沿袭到近代或当代，依稀保留着传统历史的遗迹。

例如，冬至之日起，进入“数九”寒天。新中国成立之前的旧时，汉族民间仍保留有涂画“九九消寒图”的习俗，且形式多样：有画梅花一枝，素墨勾出九九八十一朵花，每天用彩笔涂

染一朵花瓣，花瓣进而九九出，称为“九九消寒图”。有的横竖各画十条线，制成九九八十一格的方形图表，每天涂抹一格，九尽格满，称为“九九消寒表”。有的画若干个空格，选好九画汉字，每天写一笔，最后成为一句话，例如“亭前屋後看香柏”等语，称为“九九消寒句”。最雅致的是作九体对联，每联九字，每字九画，每天在上下联各填一笔，如上联写“春泉垂春柳春染春美”，下联对以“秋院挂秋柿秋送秋香”，称为“九九消寒迎春联”。此外，汉族民间还曾流传有“九九消寒民谚”，例如“下点天阴上点晴，左风右雾雪中心。图中点得墨黑黑，门外已是草茵茵”。如此等等，各家各户具体采用什么形式“数九”，主要根据主人的爱好和文化素养而定。如此民俗，文化韵味甚浓。

冬至节，汉族民间曾习惯赠鞋，其源甚古。以考证名物制度为主的唐代《中华古今注》记载：“汉有绣鸳鸯履，昭帝令冬至日上舅姑。”履，鞋也。曹植的《冬至献袜履表》亦有“亚岁迎祥，履长纳庆”之句。汉代以后，赠鞋于舅姑的习俗，逐渐变成了舅姑赠鞋帽于甥侄等孩童，以展示手工刺绣水平。送给男孩子的礼物，鞋帽上多绣虎、狗之兽。送给女孩子的礼物，多做成凤形，绣以花鸟。每逢节日，大人们抱着小孩串门，夸耀舅姑赠送的鞋帽。

旧时冬至，有些地方要宴请教书先生，先生要带领学生拜孔子牌位。在晋西北，现在仍有冬至节用炖羊肉招待老师的风

俗,人们很真诚地敬重老师。

曾经的社会,民风极为纯朴,社会信誉度很高,雇工的东家(老板)在冬至节会主动给打工者放假、结算工钱,极少有拖欠赖账的。陕西关中等地有谚语云:“冬至大如年,先生不放(假)不给钱。冬至大似节,东家不放(工)不肯歇。”翻译成通俗语言是说,冬至像过年一样重要,学生和长短工都给享受假期。这天,打工的伙计要回家了,东家(老板)一般会按传统习俗设宴招待伙计,共饮贺冬,并商议来年的事宜。

祭祖,是“冬至大如年”的另一个是突出表现。河北省《深泽县志》曾记载:“冬至,祀先,拜尊长,如元旦仪。”意思是说,冬至祭祖、拜谒尊长,要像过年一样举行隆重的仪式。南方潮汕地区有民谚云:“冬节没返没祖宗。”意思是外出的人,冬至这天一定要赶回家祭拜祖宗,否则就是没有祖家观念。在福建泉州,凡出门在外者,冬至都尽可能回乡过节谒祖。冬至祭祖与清明祭祖,合称“春冬二祭”。浙江台州人好美食,冬至这天要做很多特色食物,首先用于祭奠祖先,祈祷祖先保佑全家平安如意,然后全家人聚在一起吃喝欢聊。无论南方北方,民间冬至祭祖之俗都很普遍。

冬至在有的地方,也曾是孩子们的节日。例如晋北地区的冬至,男孩子习惯玩“打岗”游戏,每人各持一块小石片,一方将石片立起,另一方按规定动作依次掷打。打倒对方所立的“岗”时,继续往下进行,失败后即与对方交换掷打,先完成全

部程序者为赢。女孩子们则习惯踢毽子，大人们则围观添热闹。

当然，上述很多冬至习俗，都流行于旧时，新的政权建立后，除旧俗，破传统，尤其“文革”中将其视为“四旧”进行扫除，文化宣传淡化民族传统，年轻人亦不看重，故大多都已消失和淡化。

冬至是一个重要的节气，历来受到官府和民间的重视。除了那些具有文化内涵的冬至习俗，全国民间还有着丰富的冬至食俗，例如冬至饺子、冬至面、冬至汤圆、冬至饭等，各有含意，各具特色。

“冬至不端饺子碗，冻掉耳朵没人管。”这是流行于民间的一句谚语，冬至吃饺子在全国各地是最为普遍的食俗。尤其是黄淮及以北广大区域，无论城乡，人们冬至这天都会吃饺子，现在不会包饺子或者懒于包饺子的人，也要到超市买点速冻饺子回来煮食。

冬至为什么要吃饺子，民间曾有多种传说，其一是“女娲造人”之说。传说上古时期，女娲在神农山抟土造人，到了冬天，女娲捏出的泥人耳朵纷纷被冻掉。于是，女娲就用针线把泥人的耳朵重新缝上。一天，女娲缝好一个泥人的耳朵，把余下的线头放到泥人嘴里咬住，泥人的耳朵就冻不掉了。后来，人们怕冬天冻掉耳朵，也用线一头拴住耳朵，一头咬在嘴里，时间长了，又把咬线变成吃饺子，因为饺子的形状很像耳朵。于

是，冬至吃饺子便形成一种食俗。

冬至吃饺子的第二个说法，是为了纪念医圣张仲景“冬至舍药”的功德。被历代民众尊为医圣的东汉著名医学家张仲景，有句旷世名言：“进则救世，退则救民；不能为良相，亦当为良医。”他任长沙太守时，就经常在衙门口支起大锅煎药，舍药为百姓治病。当他辞官回到南阳家乡时，看到许多乡亲饥寒交迫，不少人的耳朵都冻烂了，便让弟子在南阳东关搭起医棚，支起大锅熬药，于冬至那天舍“祛寒娇耳汤”医治冻疮，舍药一直持续到大年三十。他把羊肉、辣椒和一些驱寒药材放在锅里熬煮，然后将羊肉、药物捞出来切碎，包成形如耳朵的“娇耳”，煮熟后分给来求药的人，每人两只“娇耳”，一碗肉汤。人们吃了“娇耳”，喝了“祛寒汤”，浑身暖和，两耳发热，冻伤的耳朵都治好了。后人为了纪念他，每逢冬至，就仿照“娇耳”的样子制作食物，即后来所说的“饺子”。

第三种说法是，冬至吃饺子是为了纪念战国时期的神医扁鹊。扁鹊一生“免疾行医，周游四方”，热情为百姓治病。有一年的冬至时节，雪花纷飞，寒风刺骨，很多人的耳朵都冻烂了。扁鹊看在眼里，急在心上，于是就用类似张仲景那样的做法，治好了人们冻烂的耳朵。后来为了纪念扁鹊，每年冬至人们都包耳朵形的饺子吃，并将饺子称为“扁食”。

在中国的节令食文化中，吃饺子成为多数人的冬至风俗。张仲景离现在已有一千八百多年，扁鹊离现在已达二千四百余

年，人们仍将冬至食俗和他们联系在一起。美好的传说和习俗告诉世人一个道理：真诚为人民解除疾苦、乐于多行善事者，必然会受到人民的崇敬和铭记。贪污受贿、贪赃枉法、欺压百姓、为富不仁者、高价售药医疗、用假药假医坑害民众，或者只搞形式主义并不真心为百姓服务者，或者将治病救人作为捞钱的"产业"而重利轻义者，必会受到人民的鄙视、咒骂和唾弃。

吃汤圆也是冬至的传统习俗，在江南地区尤为盛行。华东地区，汤圆又叫"冬至团"，吃法颇为讲究。古人有诗曰："家家捣米做汤圆，知是明朝冬至天。"冬至吃汤圆，有团圆和圆满之意，寓意家庭和谐吉祥。

有些地方过冬至，人们用面粉制作冬至团，并捏成小猫、小狗、小兔子、小老虎等形状，以讨孩子们的欢欣。吃冬至团以前，有的在门窗桌柜后面分别粘上一个，称为"耗晌"。如果家里有孕妇，冬至圆发了，认为会生男孩，否则就认为会生女孩。吃冬至团时，必须成双成对地入口，意为好事成双，以求吉利。

在浙江嘉兴，老辈人至今仍传承着冬至吃"桂圆烧蛋"的习俗。老人们说，一年中冬至夜最长，不吃桂圆烧蛋会冻一晚上，半夜还会肚子饿。在广东潮汕地区，冬至有吃甜食"冬节丸"的习俗。冬节丸一般在天亮前煮熟，家人起床后都要吃一碗。民谚说是"冬节丸，一吃就过年"。孩子们最盼吃这碗冬节丸，往往半夜醒来都要问天亮了没有。

安徽合肥等地，吃一碗热腾腾的鸡蛋挂面，才算是过了冬

至。在华南、西南一些地方，民间另有“冬至馄饨夏至面”的说法。四川人把馄饨称为“抄手”，冬至必吃。姑苏地区的民众非常重视冬至，会在冬至夜喝“冬酿酒”，并在这种米酒中加入桂花，冬至夜畅饮时再配以各式卤菜，十分惬意。每年冬至前后，作者本人也爱酿做米酒，老伴儿特别喜欢煎碗我做的米酒当早点。在寒冷的冬天，煎一大碗米酒，内放几块糍粑丁或几个汤圆，是极好的美食，不仅能够驱寒暖胃，也寄托了对生活的一种美好祈愿。

道不完的民间冬至食俗，蕴含着丰富的传统文化，不仅呈现出人们对节气的理解和生活乐趣，也是民众对传统文化的认可和尊崇。一些官员和年轻人对这些传统的否定和淡化，只能说明他们认知的浅薄。

在人们忍受着雾霾空气的冬至时节，在东北大地千里冰封、琼装玉琢之际，空气污染尚轻的华南地区仍菜麦青青，一派生机，正是“水国过冬至，风光春已生”之时。那里，应加强冬作物管理，做好清沟排水，培土壅根，深翻板结土壤，消灭越冬害虫。作为民众“菜篮子”的蔬菜种植地，冬至节前后是造肥积肥的大好时机，应该多造多积有机肥料，像种“特供菜”那样多多种出危害少、品质优的蔬菜供应广大消费者。

冬至到，寒风峭，畜禽的防寒管理特重要。五十多年前在家乡时，农民们十分重视耕牛的安全过冬。对牛栏畜舍的透风之处，及时进行修补封堵，防止贼风进入。牛舍里的铺垫物常

被牛的粪便污染浸泡，十分潮湿，冬至前后必会进行一次清除，堆积在外沤成肥料，重新换上干燥的碎草等铺垫物。如果天气晴朗，太阳出来后将牛牵到室外，拴在阳光下晒晒太阳，日落时再牵回牛舍。另外，辛劳了一年的耕牛，整个冬天吃干稻草，营养有限，很难回膘，因而喂养户会视家庭情况，给耕牛特别是上了岁数的耕牛喂些黄豆或榨过油的豆粕饼之类，以补充营养。

对耕牛的这类照料，说白了就是一种简单的畜牧养生。对于我们人来说，越冬养生、冬至养生就讲究得多。冬至在养生学上是一个重要的节气，主要是因为“冬至一阳生”，此乃阴阳变化节点。冬至到小寒、大寒，是最冷的季节，患心脏病和高血压病的人往往会病情加重，患中风者增多。因此，置此时节，高血压、动脉硬化、冠心病患者要特别提高警惕，谨防意外。

我国医学经典《黄帝内经》强调，冬至节气须当“去寒就温”和“无扰乎阳”，尽量避开寒冷的伤害，多营造和接近温暖之境；不要过度扰动阳气，尽量让身体节阴生阳。例如在我们住宅小区，个别老年人夜里早醒又早起，入冬以后每天凌晨四点就在小区内跑步锻炼，并且音量很大地开着收音机，哇啦哇啦地收听豫剧，既扰动自己的阳气，也扰动着他人的阳气。

我国中医认为，女性的生理结构决定了属性，女属阴，多为凉性。因此，女性如果不注意保暖就会出现月经不调、痛经等不适症状。所以，冬至节到，女性更多地需要被爱护和温暖的呵护。日常中应少吃或不吃寒性食物，外出更要注意防寒保

暖，尤其要加强颈部和腹部的保暖，不可因爱美而少衣受凉。寒气由大地经足部进入人体，故最好坚持每天热水泡脚。

邯郸驿里逢冬至，抱膝灯前影伴身。
想得家中夜深坐，还应说着远行人。

这是唐代诗人白居易在《邯郸冬至夜思家》一诗中描写的冬至旅途情形。远在唐代，冬至就是一个重要节日，朝廷放假，民间贺节。本应和家人一起过节的白居易，这时却在邯郸的客店里，灯前抱膝独坐。作为一个远行人，思家之情，溢于言表。如今的冬至，时代不同，离家在外的“远行人”不计其数，众多的打工者，不能和家人一起过冬至。我的多名老家晚辈，此时也正在广东的台资企业打工。他们都很思家，但企业决不会冬至放假，只能到了除夕那两天才可以回家。无论如何，我都希望这些漂泊在外的“远行人”能吃上一顿冬至饺子。

小寒十二月节

——唐·元稹诗选《咏廿四气诗》

小寒连大吕，欢鹊垒新巢。
拾食寻河曲，衔紫绕树梢。
霜鹰近北首，雊雉隐蘩茅。
莫怪严凝切，春冬正月交。

小寒：第二十三节气连大吕

小寒时处二三九，天寒地冻北风吼。
窖坑栏舍要防寒，瓜菜薯窖严封口。

这不是哪位诗人的诗句，而是我国华北地区的一首民谚，说的是小寒节气已是二九与三九的严寒时节，必须进一步搞好牲畜栏舍和瓜菜棚窖的御寒防冻工作。曾经的农家，牲畜的防寒，冬藏瓜菜的防冻，都事关生计。例如红薯，特别怕冻，稍微被冻，就苦烂得不能食用。小时候在家乡，粮食极为紧张，红薯补充着主粮，秋末初冬从地里挖回的红薯，收藏在似乎暖和一点的房内墙角或床底下，但入冬后就被冻坏。于是，我就在房子西侧的山坡砂岩中挖出一个坑窖，将红薯藏进窖里。尽管如此，严寒之中，仍会有部分红薯被冻坏，令人心痛。

小寒，二十四节气中的第二十三个节气，冬季的第五个节

气。每年的1月5日至7日(农历十二月中下旬左右),当太阳到达黄经285°时,交小寒节气。不用记日子,身体的感觉似乎就在告知,小寒已经来临。窗外的树上,偶有耐寒的麻雀和灰喜鹊出现,除此难觅其他鸟儿的踪影了。

小寒是反映气温变化的节气,意思是天气虽然寒冷,但还不到最冷的时候,故名“小寒”。《月令七十二候集解》说:“十二月节,月初寒尚小,故云。月半则大矣。”就是说,在黄河流域,小寒寒气尚不及大寒,故曰小寒。又由于小寒还处于“二九”的最后几天里,几天之后进入“出门冰上走”的“三九”天,并且冬季的小寒正好与夏季的小暑相对应,所以此节称为小寒。但根据当代气候资料,中国大部分地区为小寒节气最冷,大寒节气次之。例如华北地区,素有“小寒胜大寒”之说。总之,小寒、大寒连在一起,是全国最冷的季节,民间常用“小寒大寒,滴水成团”来形容这一时段滴水成冰的寒冷情形。不过天气有时并不完全靠节气掌控,小寒冷到什么程度,关键还要看北下冷空气的声势大不大。

小寒节气开始,北京的平均气温一般在零下5℃上下,极端最低温度在零下17℃左右。东北北部地区,这时的平均气温在零下30℃左右,极端最低气温可低达零下50℃左右,野外都是冰雕玉琢的世界,无不一派严冬景象。黑龙江、内蒙古及藏北高原、新疆北部等地区,这时的平均气温多在零下21℃上下。秦岭、淮河一线,这时的平均气温多在零度左右。我所在

的中原地区，平均气温一般在零下10℃至5℃，如有寒流到来，气温会下降到零下8℃左右。只有长江口至武夷山、雷州半岛一线及以南的沿海地区，小寒时节还处在秋天状态，原野里还呈现着生机。南方逆温效应显著，所以香蕉、芒果等热带水果能够良好生长，反季节蔬菜也能长起来。

我国古代将小寒分为三候：小寒之日“雁北乡”，又五日“鹊始巢”，又五日“雉始雊”。

一候“雁北乡”。这里的“乡”，有地域和归向之义。我国古人认为，候鸟中的大雁是顺阴阳而迁徙，小寒时节阳气已生，大雁开始由南向北迁徙。由于我们现在不知道古人当年观察大雁北迁的地点及具体气候，因而不能说古人的这一认识不正确，但按照我们现在的观察，大雁北迁主要在立春前后，而且由于地球气候变暖及自然环境的变化，有些大雁秋冬之季并没有南迁很远，而是停落在华中甚至中原地区过冬。在南方人看来，这些地区就属于北方了。小寒时节，在这里过冬的大雁暂时还不会离开。不过，古人又说过：“雁将避热而回，今则乡北飞之，至立春后皆归矣，禽鸟得气之先，故也。”小时在家乡，寒露与霜降前后，总能看到“人”字形或“一”字形的雁阵南飞，大地回春之际，又见如此雁阵北飞，半夜里睡在床上，仍会听到大雁从山村上空飞过时的美妙叫声。它们是一种具有高度组织性、规则性、集体团结性的可爱生灵。

二候“鹊始巢”。此候是说，时到小寒，北方到处都可以见

到喜鹊，喜鹊感受阳气而开始筑巢了。古人的这一观察，与今天的实际虽然略有差别，但也有基本一致的地方。在华中、中原乃至华北地区，今天的喜鹊基本算不上候鸟，即便冬天，它也不往南迁徙。例如在我们家乡，冬天里喜鹊仍然很多很活跃，我家后山和门前的大树上，总有喜鹊飞来飞去，喳喳欢叫。即便雪幕之中，仍能看到喜鹊穿梭的身影。它们衔细枝搭结新的窝巢，一般也要在立春前后开始。

我国古人经过长期观察，总结道："喜鹊也，鹊巢之门每向太岁，冬至天元之始，至后二阳已得来年之节气，鹊遂可为巢，知所向也。"你不要小看了喜鹊，它能按照"天元"（中国古代历法中的四柱天干）及阴阳五行之理，按"来年之节气"营造自己的窝巢，并将窝巢的进出口朝向"太岁"。太岁，传说中的太岁神，星辰中的木星。古人这里所说的太岁，乃是地支中的方位概念，喻指东南方，视为吉向。鸟巢多敞开无顶，却有你不知情的出入方向。它们离巢和归巢，基本都有着固定的出入方向，相当于我们住房的门户。我曾在家乡观察喜鹊窝巢的出入口方向，发现基本都是朝着东南方。这与人类的生活习性基本相同，农村人的住房大都是坐北朝南、背阴朝阳而建，以便更好地采光，接受更多的阳气，此乃公认的"风水吉向"。如果喜鹊将新建窝巢的出入口向着北方，按照老年人的说法，预示着这一年将频繁出现连阴大雨，要"发大水"闹洪灾。

三候"雉始雊"。雉，尾长羽美的野鸡，我国古人认为的

“文明之禽，阳气之鸟”。雊，这里指野鸡鸣叫。我国古人认为，小寒节气之后，接近四九之时节，山上的野鸡会感受阳气而雌雄同鸣。曾经的家乡，山上有很多野鸡，我家四周的山上都有，但雌性野鸡一般不叫，雄性野鸡为求偶才发出响亮而动人的鸣叫，叫声能传一二里之外。每到春意渐浓，草木还阳，天刚放亮的清晨，在晨露与清香之中，就有雄性野鸡站在朝阳的山头或高坡、石堆上，“咯咯咯”地高叫两声并嘭嘭作响地拍打翅膀（那是城里孩子永远也听不到的美妙声音），声音能传出很远。所以，古人这里所认为的野鸡“感阳而鸣”是对的，只是雌雄同鸣及时差上有点小的出入。也许在古代的环境里，野鸡就是在小寒交大寒之际就会开始鸣叫。二十四节气的物候特征，总会有时间上、地域上的不同，一定要结合实际来认识。

民谚云：“小寒大寒，准备过年。”在过去的乡村，时节进入小寒，就有渐浓的年味儿了。集市上，卖年贺的逐步多了起来，动手早的人开始陆续赶集采买年贺。鱼肉、蔬菜、粉条、干果、彩纸、春联、门神、灶神、年画、香火、鞭炮、瓷器、柴炭、布匹、针线、百货、糊窗户和糊灯笼的麻纸……卖的，买的，满街花花绿绿，熙熙攘攘。当然，更大规模的年货买卖，会出现在大寒节气、小年前后。

每年小寒前后，是东北吉林省松原市境内查干湖凿冰冬捕的时候。查干湖冬捕，是一项传统的渔业习俗，自辽金时期开始，至今享有盛名，始终显得神奇、神秘与神圣，是“吉林八景”

之一。冬捕开始的祭祀仪式上，盛装的蒙古族姑娘为渔工们献上奶干，喇嘛将怀抱的供品递给“渔把头”，逐一摆放在供桌上，然后跪拜焚香，并由“渔把头”高捧酒碗，朗诵祭湖词：“长生天，先祖之灵，庇护众生，求昌盛，求繁荣；查干湖呵，天父的神镜，查干湖呵，地母的眼睛，万物生灵，永续繁衍……”一网十多万斤、几十万斤的大鲜鱼，令人喜不自禁，人们无不感谢大自然的恩赐。我们在近年来的相关电视新闻里看到，冒着严寒前往观看冬捕的游客成千上万，很多人抢着购买冬捕的大鲜鱼，图的就是吉利和喜气。

在二十世纪八十年代以前的家乡，小寒节气之后，各村各户也会开始打“年鱼”，着手过年的准备（大规模的准备要在大寒节气之后）。在我们家乡，村村门前都有大水塘，水塘里全都放养有鲢鱼、草鱼、胖头鱼。水塘所有权分为若干“份”，分“份”到户，共有共管，按“份”享有用水灌溉权和塘鱼的分配，打起的“年鱼”按“份”来分。例如我家门前的大水塘，我家和另外两户共有，但分为四份，按照土改时所定，家庭人口多的我家拥有两份。鱼打起来，一份若干条，并不计较重量差异。大家将鱼拿回家，剖洗干净，挂在房檐下，留作过年。

除了打“年鱼”，还要杀“年猪”。农家基本都喂养有用于过年的“年猪”，杀“年猪”都是请附近的屠夫来，只需半天时间就能弄好，屠夫在家里吃顿饭，临走时或给点工钱，或者他只要一副猪肠子作报酬。有的时候请屠夫杀“年猪”的人比较集

中，他一天要赶三四家。杀猪时这顿饭，除了留帮忙的人吃饭，有的还要请自己的长辈、要好的亲朋和邻居来吃饭，称为“喝放子汤”。所谓“放子”，猪血也。这顿饭，少则要吃三五斤肉，多则要吃掉十来斤肉，大家图个热闹。猪肉剁成三四斤左右的大块，稍稍腌一下，挂在墙上，过年吃十分新鲜，放到第二年栽稻秧时仍不会坏。

另外，有的家庭还会提前做好过年用的挂面。做挂面是个手艺活，或者花钱把白面送到做面师傅那里做，或者拿白面去换，白面较多的也会把师傅请到家里来做。师傅头天晚上将面和好，半夜起来揉面搓面和上架。过年时，挂面除了自家在大年三十早上与糍粑同食，主要是用作到亲朋家拜年的礼物。

当然，小寒离过年尚早，这时的过年准备，更多的、最主要的是加紧打柴，即砍灶用的“小柴”，打烤火用的“大柴”。

关于小寒食俗，全国各地均有不同表现。据《津门杂记》记载，天津地区旧时有小寒吃黄芽菜的习俗。黄芽菜是天津特产，用白菜芽制作而成。冬至后将白菜割去茎叶，只留菜心，埋于地表以下，以粪肥覆盖，尽量阻隔空气，半月后取食，脆嫩无比，弥补冬日蔬菜的匮乏。

旧时的南京人，对小寒颇重视，小寒节气多煮菜饭吃。各家根据不同的口味喜好，有的用矮脚黄青菜和咸肉片、香肠片与糯米一起煮成菜饭；有的用板鸭丁与糯米一起煮食，菜饭十分香鲜。在有些地方，吃涮羊肉火锅、炒栗子、烤白薯也成为小

寒时尚。

但是，由于小寒节气常在腊八节前后（例如2016年小寒就在腊八节这天），所以吃“腊八粥”应是小寒时节的一个首要食俗，也是全国最认同、最普遍的一个民俗。从上古起，腊八节就是祭祀祖先和神灵（门神、户神、宅神、灶神、井神等）的日子，以祈求吉祥。

相传释迦牟尼成佛之前，绝欲苦行，饿昏在地，一牧羊女用杂粮掺以野果，用清泉水煮粥将其救醒（一说是牧牛女用牛奶救了他）。释迦牟尼获救后，在菩提树下趺坐苦思（趺，盘腿打坐），终在十二月初八这天豁然大悟，功修圆满，能遍观十方无量世界和过去世、现在世、未来世一切事情，洞见三界因果，从而得道成佛。从此，佛门定此日为“佛成道日”，诵经纪念，相沿成节。按照道教的说法，腊月初八为“王侯腊”，人神气定，获福自然，求愿者皆可如愿以偿，但此日应食五谷素餐，不得聚会饮乐，经营俗事（今天的娱乐会所、舞厅活动肯定是不行的）。这“五谷素餐”，应该就是腊八粥。

据记载，我国喝腊八粥的历史，已有一千多年。宋朝一代，每逢腊八节这天，不论是皇家宫廷、官府、寺院还是黎民百姓家，都要煮腊八粥。宋代《梦粱录》记载：“八日，寺院谓之腊八。大刹寺等俱设五味粥，名曰腊八粥。”寺院腊八粥，主要是施舍给贫苦民群。此时，吃腊八粥已成民间食俗。元代描写北京风光的散文著作《燕都游览志》记述道：“十二月八日，赐百

官粥，以米果杂成之。”当时似乎还有煮腊八粥的比赛，用料品种多者为胜。在明代，《永乐大典》的记述是，腊月初八这天，禅家都要煮腊八粥供佛，并供僧人食用。到了清朝，喝腊八粥的风俗更是盛行，宫廷，皇帝、皇后、皇子等都要向文武大臣、侍从宫女赐腊八粥，并向各个寺院发放米、果等，供僧侣煮粥食用。各个寺院、道观也都大锅煮粥，施与穷人。

清人在一部记叙清代北京岁时风俗的《燕京岁时记》里称：京城宫廷及雍和宫等处的腊八粥，用黄米、白米、江米、小米、菱角米、栗子、红枣等同煮，外用染红的桃仁、杏仁、瓜子、花生、榛穰、松子及白糖、红糖、葡萄以作点染。可见，当时煮制腊八粥是极为复杂和讲究的，颇有京城特色。在民间，家家户户都要做腊八粥，祭祀祖先，合家食用，馈赠亲朋，自此拉开春节的序幕。故此，民间今日仍有歌谣唱道：“小孩小孩你别馋，过了腊八就是年，腊八粥，吃几天，沥沥拉拉二十三……”

不同地区腊八粥的用料虽有不同，但基本上都包括大米、小米、糯米、高粱米、紫米、薏米等谷类，黄豆、红豆、绿豆、芸豆、豇豆等豆类，红枣、花生、莲子、枸杞、栗子、核桃仁、杏仁、桂圆、葡萄干、白果等干果。江浙一带的腊八粥分甜咸两种，甜的要加入荸荠、胡桃仁、松子仁、桂圆肉、荔枝肉、红枣、栗子等，咸粥另外加入青菜和油盐即可。

二十世纪五六十年代，虽然粮食特别紧张，但每到腊八节早晨，母亲也总是想办法凑几样食材，用少量的大米、糯米，掺

进红薯、南瓜，再从留藏的种子里匀出少许豌豆、豇豆、黄豆，煮出一锅稀软的腊八粥。我们孩子早就盼望着这顿粥，因而觉得特别香甜，捧起大碗能连喝三碗。

在华北地区，民间有腊八节这天用醋泡大蒜的习俗。泡过的醋称为“腊八醋”，大年初一用于蘸饺子吃；泡过的蒜称为“腊八蒜”，成为传统的小吃和咸菜。在安徽省黟县地区，过去家家户户要在腊月初八晒制“腊八豆腐”，使其成为传统小吃和招待宾客的酒宴佳肴。在陕西省渭北一带，腊八节一般不喝粥，而是要吃碗“腊八面”。这种面以各种豆面及少量白面为原料，擀成韭叶宽的面条，用提前熬成的红豆汤煮面，泼入葱花油，香而爽口。

更为奇特的是，华北部分地区的人过去有腊月初八吃冰的习俗。腊八节前一天，人们用盆子舀水冻成冰，腊八节那天将冰敲成碎块分吃。据说这天的冰很神奇，吃了它在以后的一年里不会肚子疼。

中国人重视过腊八节，曾有各种各样的传说，这里仅举一例：相传旧时，有老两口过日子，非常节俭，创下家业，可是儿子好吃懒做，娶个媳妇也不贤惠，很快就败了家业。到了腊月初八这天，小两口饥寒交加，幸有邻居接济，煮了一锅杂粮蔬菜混在一起的“杂合粥”。这顿粥的含意是：吃顿杂合粥，教训记心头。这顿粥让小两口明白了道理，改掉了恶习，自此勤劳持家，日子也好了起来。于是，民间就用腊八节吃杂合粥警告后

人：不勤奋劳动，不勤俭持家，是要受穷的。

腊八粥不仅是时令美食，更是养生佳品，尤其适合在寒冷的天气里补中益气，保养脾胃。所以小寒养生，首推食粥。我国古人称"粥饭为世间第一补人之物"，认为吃粥可以延年益寿。李时珍在他花三十多年心血编写的中医学著作《本草纲目》中说：粥能"益气、生津、养脾胃、治虚寒"。可见，腊八粥不仅可在腊八节吃，平时也可以多煮这种粥吃。

由于小寒天冷，人们日常饮食偏重于暖性食物，如吃羊肉、吃烤串、喝羊肉汤，一些传统的冬令羊肉菜肴常现餐桌，并且加入大量的辣椒及姜蒜等，食后全身增热。但是，小寒时节，一些人易生燥热，年轻人如果过食肥甘厚味、辛辣之品，可引起虚火，皮肤易生红疹，面部易长痤疮。

小寒之后即将进入三九，已是一年中最冷的时节。中医认为，天气寒冷，容易"寒性凝滞，寒性收引"，关节痛、颈椎病及心脑血管疾病都易发病。所以，小寒时节身体保暖十分重要，婴幼儿、产后妇女、老年人尤其要注意护头保暖，出门在外尽量以帽子、头巾护顶，因为头部为"诸阳之会"，是神经中枢所在。另外，腹部保暖、膝关节保暖、脚部保暖也需要加强，爱美的年轻女性不宜为了追求美观而过多地暴露膝关节。上身穿裘皮，下身光溜溜，真的不是适合咱们中国人的"严寒秀"。

民谚曰："冬天动一动，少闹一场病；冬到懒一懒，多喝药一碗。"在这寒冷的季节里，仍然需要运动，如晨早的慢跑、散

步、跳绳、踢毽子等。现在，全国大部分地区空气重度污染，经常不宜户外运动，但我们也不能总是坐在家里，可以到室内做一些肢体伸展运动，以及按摩搓面之类的活动，活筋舒络，振奋阳气，固表防感。

小寒农事上，二十世纪八十年代以前的农村，尤其五六十年代及更早的农村，农民们“丰衣足食勤动手，管它地冻九尺九”，小寒与大寒时节依然多有热火朝天的劳动场面，积肥、施肥、兴修农田水利、进行小麦与油菜的田间管理等。例如，给小麦油菜等越冬作物追施土粪、陈房土、草木灰、干塘泥等冬肥，泼浇人畜粪水；用作物秸秆、稻草、野草、带毛松枝等覆盖菜畦以减少冻害；集中主要劳力对水塘、沟渠进行清淤和整修，兴修新的水塘和沟渠等。与此同时，“牛喂三九，马喂三伏”，农民们更加用心对耕牛的喂养和御寒保暖了。

曾经的农民，在实践中总结出许多从小寒大寒预示未来天气、预示来年庄稼丰歉的经验，以及小寒大寒与小暑大暑的天气对应关系。诸如湖北农民的“小寒大寒不下雪，小暑大暑田开裂”，山东农民的“三九四九不下雪，五九六九旱还接”，河北农民的“腊月大雪半尺厚，麦子还嫌被不够”，河南农民的“腊月三场白(雪)，来年收小麦”等。他们按照自己的判断，及早采取应对措施，及时安排未来的农事。

当然，现在的农村已远非当年，青壮年人基本都已弃农离土进城了，加之大举城镇化和人口转移，已经没有多少人坚守

农业、专心种田了,因而上述情形早已不复存在了。

小寒连大吕,欢鹊垒新巢。
拾食寻河曲,衔紫绕树梢。
霜鹰近北首,雊雉隐丛茅。
莫怪严凝切,春冬正月交。

这是唐代诗人元稹“咏廿四节气”中的《小寒》一诗。诗中说的“黄钟大吕”,是中国古代十二律中的头两个音律,黄钟对应冬十一月,大吕对应腊十二月,所以是“小寒连大吕”。后五句所说,基本与古人对小寒节气所分的“三候”(雁北乡、鹊始巢、雉始鸲)内容相近。最后的“莫怪严凝切,春冬正月交”之句,意为小寒虽然仍是严冬,但离春天正月已经不远了。诗人感受着萌动的阳气,让人们振作起不畏严寒的精气神,向着美好的新年、美好的新春进发。

大寒十二月中

——唐·元稹诗选《咏廿四气诗》

腊酒自盈樽，金炉兽炭温。
大寒宜近火，无事莫开门。
冬与春交替，星周月讵存？
明朝换新律，梅柳待阳春。

大寒：第二十四节气迎新年

平明羸马出西门，淡日寒云久吐吞。
醉面冲风惊易醒，重裘藏手取微温。
纷纷狐兔投深莽，点点牛羊散远村。
不为山川多感慨，岁穷游子自销魂。

这是陆游在《大寒出江陵西门》一诗中描写的情形。诗人骑着一匹瘦马出城，城外大风低温，连狐兔等耐寒动物都躲进了深林。他将双手藏进皮衣，也只是取得微温。这里既描写出了大寒时节的寒冷与苍茫，也表达了诗人此时的一种情怀。虽然年关将至，身处异乡，但心中并无多少悲凉，反而是涌起一股山川依旧，悠然陶醉的情感。

大寒节气里，“岁穷游子自销魂”，一种给人勇气和温暖的人生旷达。如今，我们不仅仅是面对寒冷的大寒，同样需要这样的旷达情怀。

近年来的冬季，大半个中国经常处在严重的雾霾之中，重

度污染的空气有时使得民众苦不堪言。国家有关部门领导和专家在解释这一现象时，将比较温暖的气候归结为主要原因之一。人们无法分辨，按此逻辑，最为寒冷的小寒与大寒时节都是如此，那么大寒一过的雾霾岂不还要加倍？人们在忍耐之中，送走了小寒，迎来了大寒。谢天谢地，一场西伯利亚来的寒风刮过，一直难分“天上人间”的北京，终于现出蓝天和太阳，引得惊喜的市民阵阵欢呼。

“岁穷”，一年将尽之际，人们有理由走出心情的“雾霾”而“自销魂”地畅快起来！

2017 年元月 20 日，农历 2016 年腊月二十三，是二十四节气中的最后一个节气“大寒”了。每年公历元月 20 日前后（农历十二月上旬至下旬），太阳到达黄经 300°时，为大寒。大寒，二十四节气中最后的一个节气，过了大寒，“明朝换新律”，又将迎来冬春交替和新的节气轮回。

同小寒一样，大寒也是表示天气寒冷程度的节气。大寒之义，有关古籍谓之“寒气之逆极，故谓大寒”。望文思义，大寒应该冷于小寒。客观上，时到大寒，北方寒潮南下频繁，风大，低温，地面积雪不易溶化，一些地方呈现出冰天雪地、天寒地冻的严寒景象。但也有一种“小寒胜大寒”的说法，认为小寒比大寒更加寒冷，因为小寒节气的十五天中，有十二天在三九与四九之中，而“九九歌”唱的正是“三九四九冰上走”，表的是“冷在三九”，所以按此推断，小寒期间气温可能最低，大寒则

次之。

那么，小寒和大寒节气到底哪个更冷？我在前面解读小寒节气时就说过，这个问题并没有一个确切的答案。历史资料统计表明：不同地点、不同年份，情况不尽相同。一般来说，北方大寒节气的平均最低气温要低于小寒节气的平均最低气温；而南方则反之。气候专家认为，某个地区或某个年份是大寒冷还是小寒冷，被影响的因素很多，因而要作具体分析。

还有，就我们中国来说，近几十年来，人类社会对气候与环境的巨大影响，使得气候情况与两千年前的气候情况并不完全一样。例如，当今的钢铁、水泥、发电、化工、制造、交通等工业迅速发展，甚至无序发展，加之全国迅猛增加起来的三亿多辆机动车（而且还在大量增加），每天要燃烧多少煤炭和石油，要产生多少热量并把这些污浊的热量排放到空气之中？这样，空气都被加热了，污染了，气候就很难正常了，与两千年前的气候肯定不一样了。不，与五十年前的气候都不一样了！如果生活在城市，城市里的空气环境受人类的影响更大，城区的“温室效应”更加明显，节气的“敏感度”也会更迟钝一些。

但不论怎样，“小寒大寒，冷成一团”的谚语，说明了广大民众对这两个节气的长期体验，说明大寒节气也是一年中的寒冷时期。儿时生活在山区农村，家里人口多且很贫穷，冬天穿不暖和，脚上缺少鞋袜，双脚总是被冻烂，还要冒着风寒上学（学校教室也是冰窖一样的破民房），冒着风雪上山打柴，身体

对节气的气温变化就十分敏感,觉得大雪节气后的冬至到小寒、大寒,再到立春,这两个月的时间都是极其寒冷难熬的;只有遇到好玩的事情,例如玩放鞭炮,才会暂时忘记身上的寒冷。

大寒时节,由于深度的寒冷,北方的田间农事基本停止,只有如今的少数蔬菜大棚还有一些管护活动。而在中南地区,这时麦苗青青,油菜青青,中耕与施肥、护苗与管理等活计仍在进行。二十世纪八十年代以前,这时的农田水利建设工地仍是热火朝天,农村社员们仍会每天出工生产队的集体劳动,如果没有公社干部的检查监督,生产队会在大年三十至新年初二放假三天。

对于某些越冬农作物来说,在一定生长期内需要适当的低温。冬性较强的小麦、大麦、油菜、豌豆,这时如果遇到过暖的天气而生长过快过旺,就会降低抵抗未来春寒的能力,容易遭受低温霜冻的危害,也不利于春暖后的发棵和生长。所以"小寒与大寒,该寒就得寒","大寒不寒,人马不安",这时需要的是加强田间管理,加强施肥壮苗。

由于社会经济的发展,生产生活方式的变化,更由于全国城镇化的推进,现在的广大农村,已经没有什么节气农事了,大寒节气到来的一个最大社会动态,是如潮的全国春运,是举世无双的人口大移动。每年大寒节气前后,离乡在外务工的亿万打工者会像候鸟一样,开始一年一度的往返大迁徙——先由城市回到原籍乡村的家中过年,过完年再由乡村返回城市上班。

在此期间，全国铁路、公路、民航都最为繁忙，超负荷运转。例如，大寒之前的2017年元月13日，是全国春运的首日，到2月24日结束，预计四十天的春运中全国交通要运送旅客三十亿人次，远远超过许多国家的总人口。如此规模的人口迁徙，早已超越了节气农事。俗话说："花木管时令，鸟鸣报农时。"当今人口迁徙的规律性行动，也可视作时令节气的一个重要标志。

同其他节气一样，中国古代将大寒分为三候：一候鸡使乳；二候鸷鸟厉疾；三候水泽腹坚。如此三候，大有学问可讲。

一候"鸡使乳"。乳，育也，得阳气而卵育，故云乳也。此候是说，时到大寒节气，自然界的阳气回升，冬天没有产蛋的母鸡开始产蛋了，可以孵小鸡了。这是古人从阴阳之气的交换，对家禽动物行为所作出的观察与判断。当然，随着气候环境的变化，母鸡开始产蛋孵小鸡的时间节点并不完全与大寒节点相吻合。为了使现在的城市孩子看得明白，下面对母鸡产蛋及孵小鸡之事作一简介。

过去在农村，家家都养鸡，孵小鸡是很多农家都会经历的事情。时节进入深秋，随着天气转凉，母鸡产蛋量逐渐减少，由原来每天或两天产一个蛋，减少为三至四天产一个蛋，入冬后就基本停止了产蛋。大寒以后，特别是春暖花开，母鸡开始产蛋，并由三四天一个增加到一两天一个（当然还要取决于其食物来源是否充足、主人是否舍得喂粮食）。母鸡产蛋了并不等

于就要孵小鸡，往往是表明天气非常暖和甚至进入夏天了，一群母鸡中才会有一只要孵小鸡。刚开始，它的冠子和脸部变得血红，体温明显增高，“咯咯”的叫声很粗，烦躁且十分恋窝，会脱离鸡群而独自趴在窝内，不吃也不喝。这时，有经验的农家妇女就会通过水试和灯照，挑拣十五个左右有公鸡受精的健康鸡蛋，放入窝内让它暖孵。这时会有亲戚或邻居从自家拿来几个鸡蛋，请求帮助孵小鸡。在孵蛋的过程中，母鸡每隔一两个小时就站起身来，用嘴勾着鸡蛋进行翻动，让鸡蛋都能均衡地有机会贴近温暖的腹部。有时睡到半夜醒来，仍能听到母鸡翻蛋的声音，让人产生一种敬意。大概经过十五天左右的艰苦孵化，小鸡才逐渐破壳而出。鸡妈妈带着这群绒球般的小鸡觅食，脾气异常暴烈，谁去侵犯小鸡，它都会奋起反击。小孩如果敢去抓小鸡，它会跳起啄伤你的手或脸。因此可以说，包括鸡妈妈，所有的母亲都是伟大的。

母鸡闹着要孵小鸡时，如果主人不想让它孵，就把它捉住泡在凉水盆里，并用竹筐扣住，使其身体降温。它在水盆里泡上两三天，体温下降到正常体温，也就不再坚持要孵小鸡了。

二候“鸷鸟厉疾”。鸷鸟，鹰隼之属；厉疾，杀伐之意。鹰隼不是候鸟，巢穴多建于岩洞，严酷之冬会有短时冬眠。这一候的大意是，大寒期间，饥饿的鹰隼杀气盛极，白天会盘旋于上空觅食以补充身体的能量，抓捕猎物时猛厉迅疾。在我的大别山家乡，过去鹰隼很多，晴朗的天气常见它们盘旋于山村上空，

形态优雅,“咴儿儿”地叫着,伺机袭击家禽,吓得鸡群在公鸡的带领下纷纷躲入树丛,或者跑进房子。尤其春暖之后,由于饲养幼雏的需要,鹰隼的捕猎活动更加频繁。

三候“水泽腹坚”。这一候的大意是,大寒后期,天气严酷,东风未至,水域中的冰一直冻到中央,而且冰层最厚最坚固,孩童们可以尽情地在上面溜冰。古人确定的这一物候特征没错,只是“水泽腹坚”可早亦可晚,不仅仅限于大寒的最后五天。

大寒常处农历岁末,或与小年重叠,或与大年相交,大寒之后便是立春,立春或在春节前,或在春节后,而绝大多数年份里,大寒是春节前的最后一个农历节气。故在大寒至立春这段时间,有很多重要的民俗和节庆。所以,在民间有一种说法,叫作“大寒迎年”。

在大寒节气前后的时日里,过去的农民除了做好顺应节气的农事外,还要为过新年奔波忙碌——赶年集、买年货,写春联,杀年猪,打年鱼,磨豆腐,扫尘洁物,炸鱼腌肉,炒瓜子花生,准备各种祭祀供品,赶做新鞋新衣等等。繁忙的劳作过程中,日渐浓厚的“年味儿”扑面而来,辛劳之中充满着生活韵味。特别是在那“大人盼种田,小孩盼过年”的年代,盼望着穿新衣服、吃好东西、走亲戚、放鞭炮、玩热闹的孩子们,这时都异常兴奋。

旧时的社会,娱乐活动不多,大寒时节里,有的地方人们购

买一些芝麻秸，除夕夜将芝麻秸撒在路上供孩童践踏踩碎。因为“芝麻开花节节高”，又因“踩碎”与“踩岁”谐音，人们祈求吉祥如意、岁岁平安的好口彩，好寓意，照样乐不可支。

二十世纪五六十年代，在我们家乡，有的人为了筹措过年的费用，深秋种罢麦子，就背着行李、铁锅、斧子和弯刀，结伴步行五百余里，远赴河南省确山县，承包山林烧炭。在北风呼号、滴水成冰的大山里，累死累活，手脚开裂，吃尽苦头，一冬天能挣十几元、二十几元钱，高高兴兴地于年前赶回家，置办年货过年。更多的人，是利用冬、腊月的时间，加紧上山打柴，一是准备过年期间灶用“小柴”和烤火取暖用的“大柴”，二是准备一部分卖钱买年货用的好柴。虽然又累又苦，人们却笑口常开，极少抱怨。

多数农家，在腊月二十三过小年的前后，才正式拉开过大年的准备。除了大量准备柴火，还要整米（将稻谷加工成大米）、磨面、做挂面、杀年猪、打年鱼、做豆腐、出牛栏、起粪凼、清理环境卫生、上街买年货。这其中，整米是一项大任务，要经过砺子砺谷脱壳、用风斗风糠、石碓舂米、筛米等多道工序，十分劳神费力，家庭人口多的，整“年米”要白天黑夜地忙乎十几天。另外，妇女们还要昼夜赶做新衣新鞋，或对破旧的衣服进行洗浆缝补，等等。她们在忙完洗刷收拾的事情之后，夜里就在油灯下赶着纳鞋底、纳袜底（过去的线袜是要绱上类似鞋垫的袜底才穿），做新鞋新衣，直到深夜，甚至彻夜不眠。

大寒前后，直至除夕，每个集镇上都有几个"热集"，就是所谓的"逢集"（有的镇子农历双日为"热集"，有的镇子单日为"热集"），很多农民都挑着一担担"大柴"或"小柴"，大早出门，踩着冰雪，爬山涉水，上街卖柴。年前卖柴的人特别多，镇上的人挑三拣四，使劲地压价，柴就不值钱，但为买点必需的年货，一担"大柴"一块多钱、一担"小柴"几毛钱也卖。一分、二分，一角、二角的毛票，男人女人们都用皱巴巴的手帕紧紧地卷着，装在贴身的口袋。在拥挤不堪、人声鼎沸的街镇上，或多或少地购买过年所需的茶叶、食盐、蜡烛、排香、烧纸、灯草、火柴、烧酒、碗筷、陶罐、灶神画、写春联的红纸等。手上有钱且讲究的，还会给大门和堂屋门各买两套印着秦琼和尉迟恭的画像，或是印着"五子登科"的木版套色门神。贴上这种门神画，比在两块红纸上写出的所谓"门神"好看得多。有点文化的人，思想比较活跃的人，还会买回毛主席像和新中国十大元帅像，过年贴在堂屋的正面墙上，显得时尚又庄重。

赶集的人回来，全家人都乐呵呵地上前盘点年货，评说优劣贵贱。半大的男孩们，则更关心是否买回了鞭炮。哪怕只买了一二角钱的极细小的"洋炮"（香头粗的机制小炮），或者一把单个的散炮、五六个二脚踢"两响"，都会欢天喜地；如果没有，当即把嘴一噘，情绪低落。一些十几岁的孩子，为了过年有鞭炮放，自己上山打柴，挑到集镇上卖，早早地筹钱买炮。在他们的心中，或多或少地买回鞭炮，年货才算办齐，年味就算出

来了。

在华南一些地方，欢乐的大寒节气中曾有一种拜土地公“做尾牙”的习俗，亦称“尾牙祭”。他们将农历二月初二确定为“头牙”，年前的腊月十六日为“尾牙”。这天人们要吃春饼，生意老板要设宴招待雇工（打工者）。雇工有长有短，长年给老板做工的人名为“长工”，短时间给老板干活的为“短工”。宴席上必须要有一道白斩鸡，据说鸡头朝谁，就表示老板第二年要解雇谁。因此有些老板就将鸡头朝向自己，以使手下的顾工能放心地享用佳肴，回家后能过个安稳年。

大寒节气多与腊月二十三的小年相交，例如2016年的大寒日就正是小年。小年在各地有不同的概念和日期，北宋朝廷坚持腊月二十三过小年，离统治中心较近的北方地区也都如此，离统治中心较远的南方地区则是腊月二十四过小年，海上的渔民有的要在腊月二十五过小年。这一习俗，一直延续到后来。小年之俗，例如祭灶、扫尘、剪窗花等，也是大寒时节的主要风俗。

所谓扫尘，就是要彻底打扫室内外卫生，以洁净的生活环境除旧迎新，扫除阴气与不祥。人们平时虽然也经常打扫卫生，但诸如桌柜之后、房顶床底、厨房墙面、窗户外则等不易打扫之处，总会存有卫生死角，年前的大扫除就要进行认真彻底地清扫擦拭，改善环境，改善心情，迎接新年。

小年这天，也是民间祭灶的日子。民间传说，每年腊月二

十三，灶神爷都要上天向玉皇大帝禀报这家人的善恶，让玉皇大帝进行赏罚。因此，人们这天在灶神像前的桌案上摆放糍粑、糖瓜、麻糖、烧酒等供品，送灶神上天。有的还要供上清水、料豆、秣草，为灶神升天的坐骑备好食料。祭灶时，糍粑、糖瓜、麻糖是为了粘住灶神的嘴巴，免得他在玉帝那里讲坏话，以求"上天言好事，下界保平安"。

在唐代纪实类著作《辇下岁时记》中，有"以酒糟涂于灶上司命（灶王爷）"的记载。后来，人们用糖涂完灶王爷的嘴后，便将神像揭下和烧纸一起焚之，这样他便与纸烟一起升天了。有的地方则是晚上在院子里堆上芝麻秸和松树枝，再将供奉了一年的灶君像请出神龛，一起点火焚之，送其上天。

大年三十晚上，灶神还要与诸神回人间过年，那天晚上要有"接灶迎神"的仪式，要在大门口摆上小供桌，供上酒菜，焚香烧纸，名曰"接灶"，即接灶神回家。民间有"男不拜月，女不祭灶"的习俗，祭灶只限于家中男子。

在我们家乡，以前过小年，晚上也要做几个好菜，热一壶烧酒，一家人在一起过节。吃饭前，要在贴着灶爷灶奶的神像前供上米饭、糍粑、鱼肉、烧酒，并焚香烧纸。灶神像大多是贴在厨房，我们家乡则是贴在堂屋的祖宗神位旁边，可见灶神在当地的地位。

过去，灶神画下面都刊印着当年的农历月份并注明月份的大小和月份节气。没有什么文化却有着超强记忆力的农民们，

只要看上两遍，或者听别人念上两遍，就能牢牢记住这些内容，因为这些内容对他们太重要了！

据民间传说，灶神爷是玉皇大帝册封的“九天东厨司命灶王府君”，负责管理各家的灶火与生计，被视作一家的保护神而受到崇拜。全世界有上亿个家族，灶神爷根本管不了那么多，据说玉皇大帝偏爱中国，只让他管理中国的家庭，其他国家就不管了，给予充分的自由。据说，他被玉皇大帝册封之前，原是一位名叫张腊月的普通人。他嫌贫爱富，欺负老婆，勾引表妹，出轨偷情。他赶走聪明贤惠的妻子丁香女之后，终日好吃懒做，败尽家业，沦为乞丐。一天，他乞讨到了丁香女家，受到丁家善待，于是羞愧难当，一头钻到锅灶底下烧死了。玉帝知道后，认为张腊月虽然有错，却能知羞耻，就封他为灶王。另一说法是，张腊月死后，善良的丁香女将其画像挂在锅灶旁边，上写“一家之主”，称他是“当家的”，后来人们感念丁香女的善良，也看在丁香女的分上，就把张腊月叫成“灶王爷”了。

祭灶风俗历史悠久，宋代诗人范成大在他的《祭灶诗》中就写道：“古传腊月二十四，灶君朝天欲言事。云车风马小留连，家有杯盘丰典祀……”清朝的皇帝从雍正开始，每年腊月二十三在坤宁宫祭神，为了省事和节约开支，顺便把灶神也拜了。这样，从宋朝到清朝，从皇室到民间，一般都于腊月二十三祭灶，并延续至今。

“有钱没钱，剃头过年”，这是民间的另一风俗。在我们家

乡，大寒前后，除夕之前，男人们都要"剃年头"，各村片的剃头匠走村串户，挨家剃头，顺便收取一年来的剃头账，年前极其忙碌。在山西吕梁等地区，讲究腊月二十七洗脚。这天傍晚，各家婆姨女子都要用热水洗脚。对于不懂事的女孩子，大人们也要帮她把脚洗干净。在那些地方，经常干旱缺水，人们平时极少洗澡洗脚，于是就借准备过年的机会，给双脚来一次卫生扫除。而在我们家乡，人们经常洗澡洗脚，但除夕前夜一定会洗澡洗脚，洗干净了才能换上新鞋新衣。

在迎新年的准备工作中，剪贴窗花的民俗曾经十分盛行。巧手的民间女性，手持剪刀和红纸，或继承，或学习，或模仿，剪出充满喜气和寓意的动植物及掌故图案，诸如喜鹊登梅、燕穿桃柳、孔雀戏牡丹、狮子滚绣球、三羊（阳）开泰、二龙戏珠、鹿鹤桐椿（六合同春）、五蝠（福）捧寿、犀牛望月，莲（连）年有鱼（余），鸳鸯戏水、八仙过海、仙女下凡、刘海戏金蝉等，过年贴在窗户等处，既漂亮，又吉祥。

大寒前后，过去的农家不论贫富，都要准备春联，会写的自己写，多数则要请村里有文化的人写，实在无人写的才上街买。春联有言志与吉庆之意，民间讲究每门必贴，重要场所必贴，所以数量多，内容丰富，大都是一些祈福颂愿之言，自 1949 年至今，又常以歌颂性的新口号及诗词锦句为主。在我们家乡，堂屋里除了"祖宗昭穆之神位"两则要写"祖德流芳百世，宗功裕后万年"之语外，则面墙上还要贴写"百无禁忌，万事如意"的

小条幅。即便是牛栏和猪圈，也要贴写抒发性春联，张贴“六畜兴旺”和“槽头大发”之类的红联。在山村农舍，不论这些春联条幅上的内容是否考究，字迹书写是否好看，反正过年时红纸在眼前一贴，就有一种“总把新桃换旧符”的喜气，即便是土坯墙的草房，红色的春联一贴，也能焕发出新的生气。

“过了二十三，诸神上了天”，一些地方的民间，认为这段时间没有神灵的管束，百无禁忌，办事方便，娶媳妇、聘闺女也不用请先生“掐八字”、择日子了。于是大寒期间就趁机“赶乱婚”，娶媳嫁女的就特别多。对此，曾有民谣唱道：“岁晏乡村嫁娶忙，宜春帖子逗春光。灯前姊妹私相语，守岁今年是洞房。”

上述种种，我们不难看出，大寒忙，忙过年，人们享受的是过程，尊崇品味的是信仰，忙的过程就是快乐和味道。在那物质贫乏、经济落后的年代，人们反而觉得过年有意思，年味儿足，甚至更具幸福感，这是一种奇怪现象，甚是值得思考。我们多少已明白，为什么以前过年津津有味，现在富裕了过年却少有幸福感。

大寒天气已极寒，又与春节紧相连。在紧张备战新年的过程中，人们忙碌而辛苦，却已进食了不少的甘肥厚味。所以，这个时期的饮食与养生需顺应天时和生活变化，逐渐减少进补性食物，添加一些具有升散性质的食物，以适应季节的万物升发。

大寒是冬季六节气之一，此时人体的阴阳消长代谢还处于

缓慢过程，所以应该充分睡眠，避免急躁发怒，不轻易扰动阳气，养生要着眼于藏，使神志深藏于内，保持精神安静。“有钱没钱，都得过年”，我们切记不可跟别人攀比年终福利，攀比钱财收入，攀比年货多少，攀比媳妇美丑，攀比孩子出息，攀比社会关系送了多少礼物等，弄得心理不平衡而心情郁闷，因为这样，你就扰动了阳气，容易使得阴气淤积，不利身心健康。

战国年代编纂的杂家著作《吕氏春秋·尽数》提到：“天生阴阳寒暑燥湿，四时之化，万物之变，莫不为利，莫不为害。圣人察阴阳之宜，辩万物之利，以便生，故精神安乎形，而寿长焉。”这就是说，顺应自然规律并非被动的适应，而是采取积极主动的态度，首先要掌握自然界变化的规律，以防御外邪的侵袭。

中医早有“大寒大寒，防风御寒，早喝黄芪酒，晚服杞菊地黄丸”一说，这也是一种调养之法的总结。当此天寒地冻、空气污染严重的现实，中老年人最需预防的是心脑血管疾病，身体注意保暖，外出时加穿外套，戴上帽子、围巾和质量合格的口罩。另外，每天应多喝开水，随时补充体内水分。

旧雪未及消，新雪又拥户。
阶前冻银床，檐头冰钟乳。
清日无光辉，烈风正号怒。
人口各有舌，言语不能吐。

这是宋代诗人邵雍在《大寒吟》一诗中对大寒节气的描述。虽然除了北方极寒地区之外，全国大部分地区的大寒节气未必都如此严酷，但大寒及大寒之后的此等情景也是有的，人畜的御寒防冻仍不可放松。

总之，“小寒大寒，杀猪过年”（指春节）；“过了大寒，又是一年”（指农历）；“年好过，春难熬，盘算好了难不着”。大寒再寒，也挡不住中国人喜过大年、纳福迎春的脚步。

至此，我们经历了春夏秋冬，二十四个农历节气全部过完。回顾过去的节气，如诗如画，如醉如幻，五彩斑斓，亦如宋代无门开慧禅师在《诗偈》中所云：

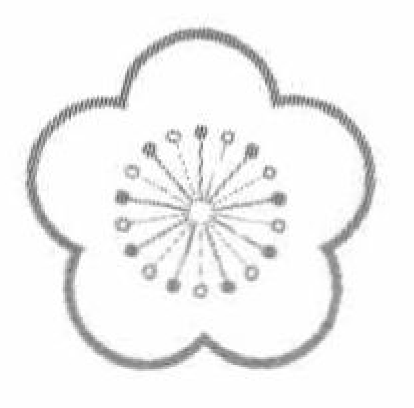
春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪。
若无闲事心头挂，便是人间好时节。

这里说的是人生哲理，道的是一种平和心态，却也概括了四季与人生。另外，“春冬移律吕，天地换星霜”，大寒过去，立春就在眼前，新的二十四节气又即将开端。





附篇



二十四节气概要及其意义

2016 年 11 月 30 日，在埃塞俄比亚首都亚的斯亚贝巴举行的联合国教科文组织保护非物质文化遗产政府间委员会第十一届常会通过审议，批准中国申报的“中国农历二十四节气”列入联合国教科文组织人类非物质文化遗产名录，世界遗产再添“中国符号”。对此，包括全中国人民在内的全世界华人为之欢欣。

中国农历二十四节气是中国古代人民通过观察太阳周转运动，认知一年中时令、气候、物候等方面变化规律所形成的知识体系和社会实践，是中国传统历法体系及其相关实践活动的重要组成部分，对于指导国家经济建设、农业生产、日常生活等，都具有重要意义。它是中国古代人民思想智慧的结晶。在国际气象界，这一时间认知体系被誉为“中国的第五大发明”。

中国农历二十四节气之所以能“申遗”成功，是它所具有的文化内涵、人文价值、历史意义、社会流源、天文气象认知及其对农业生产、现实生活、环境保护、健康养生的引领作用与指导意义，“申遗”成功当之无愧。

早在数千年前，中国古人根据气象及气候变化规律，就确定了一年有十二个月；后经进一步观测研究，确定每月有两个节气，一年共有二十四个。这一结果的科学性，在于它是根据太阳运行位置来划定的。

太阳和地球每时每刻都在不停地公转和自转，中国古人通常把地球绕太阳运行的轨道称为“黄道”（亦称“日道”）。“黄道”作为标识和计算天体运行的路径及名称，即太阳经度或天球经度，并以此计算天体运行的坐标，二十四节气正是按照太阳在黄道上的位置来划分的。

地球绕太阳运转一周约365 天5 小时，这个公转360°的轨道称之为“太阳黄经”。聪明的中国先祖把地球绕太阳运转一周的360°均等地划分成24 等份，每等分15°，每15°为一个节气，两个节气之间均相隔15 天左右（略有微小的差异），全年即二十四个节气。太阳垂直照射赤道时被定为“黄经零度”（亦即360°），即春分点。从这里出发，每前进15°就是一个节气，从春分往下依次顺延，清明、谷雨、立夏、小满……最后又回到“黄经零度”的春分。

中国远在春秋末期，二十四节气就已基本成型，战国时代

又有进一步的完善。在那科学并不发达、生产方式仍很落后的年代，中国古人最早使用“土圭日影”法，通过观测直立木杆“圭”下的日影长短和方位，最早测定出了“冬至”节气，随后逐步测定确立了其他各个节气。古人根据测定的数据，与“太阳黄经”路径综合对照，确定了二十四节气各自的位置，并按照天文和气象进行了命名。对此，我们不能不佩服我国古人的智慧和求知精神。

二十四节气的“太阳黄经”度分别为：立春 315°，雨水 330°，惊蛰 345°，春分 360°（亦即 0°），清明 15°，谷雨 30°，立夏 45°，小满 60°，芒种 75°，夏至 90°，小暑 105°，大暑 120°，立秋 135°，处暑 150°，白露 165°，秋分 180°，寒露 195°，霜降 210°，立冬 225°，小雪 240°，大雪 255°，冬至 270°，小寒 285°，大寒 300°。立春交节时刻，就是太阳到达黄经 315°处。所以，农历节气是完全吻合“天象”（天体运行位置）的，二十四节气过完一次，就是一个“回归年”了，就要从头开始轮回下一年的二十四节气了。我国古代诗人将此称为“律吕”轮回，阳六为律，阴六为吕。

古人为什么将黄道分成二十四等份，而不是二十三份或二十五份或是其他数值？这除了每月安排两个节气较为科学合理外，还与古人对数字十二的推崇有关。十二，是中国古代用得较为普遍的一个数字，例如十二时辰、十二生肖、十二音律、十二地支、十二个月份等。即便情感的表达，汉语言中也多用

十二的数字概念，例如“十二分的感情”“十二分满意”等。

数字是无限的，古人为何偏爱十二呢？春秋时期编著的编年体史书、儒家经典之一《左传·哀公七年》揭示了其缘由：“周之王也，制礼，上物不过十二，以为天之大数也。”大概意思是，周朝统一天下后，制定礼仪，上等的物品数量不过十二，即最多是十二，因为十二是天界大数。可见，古人对“十二”这个数字是十分痴迷的。据《后汉书·荀爽传》记载，周代最初的天子后宫也不是三宫六院七十二嫔妃，而是“娶十二女，天之数也”。后来皇帝们的七十二嫔妃是在“十二女”的基础上扩容而来，但也往往扩容到“十二”的若干倍数。

当然，周代“天之大数”的概念认识并非无中生有，这一概念的形成与古人对月亮和岁星这些天体的早期观察发现有关。太阳与月亮沿着轨道运行一周要会合十二次，月球有十二次会运行到太阳与地球之间。月亮如此有规律地变化十二次，就是一岁年。十二数字的规律出现，古人在一定程度上认为是“天意”。他们还发现自身结构也与天体一样，巧合地产生了诸多与天体宇宙相似的“十二现象”：人体共有十二经脉、十二根胸椎、十二条肋骨、小肠起始长度大约十二个横指，故名“十二指肠”。

现代医学解剖发现，我国古人的这些认知都完全正确。你说他们迷信于“天人合一”也好，说他们忠实于物本归源也好，反正他们对数字十二的推崇是那么神秘而实际，与二十四节气

的确立是那么紧密关联，二十四节气的设置也显得那么神秘而科学。

为了解决天时与历法不合、时序错乱的现象，协调回归年与汉历年的矛盾，防止汉历年月与回归年及四季脱节，聪明的我国古人又通过天文观测和计算，找出了设置闰月的办法，每二至三年设置一个闰月，合理地整合与协调了时差关系，从而保证了农历年的正月到三月为春季，四月到六月为夏季，七月到九月为秋季，十月到十二月为冬季，也同时保证了农历岁首始终处在冬末春初。

由此可见，如果不是将“太阳黄经”均分成二十四等份，据此设立二十四节气，而是分成二十三份或二十五份或是其他份数，设立少于二十四个或多于二十四个的节气，那无疑就会造成这样几种结果：一是360°黄经难以均分，回归年的时间将长短不一，形成时序和历法的错乱；二是月份和季节都难以设置，时节上没有规律可循；三是每个节气的节点无法按天体运行规律确定，混乱的节气无法与实际季节、实际气象气候相吻合。总之，黄经二十四等份的分割、按此分割设立二十四节气，是最为科学、最为合理的，这基本上是唯一的选择。它符合天体运行规律，符合宇宙大地的气候转换，也符合“天人合一”的统一体。就像写二十四节气的文章，谁写也得按照古人设定的这些要素来写。

刚刚走出原始社会的古代，科学不甚发达，但我国古人对

天体天象运行却十分敏感。在古人眼里，二十四个节气相互是有严格区别的，内容与性质各有不同。古人称节气为“气”，二十四节气就是二十四个“气”，有“节气”和“中气”之分：每月第一个“气”，称为“节气”；第二个“气”，即月中的“气”，称为“中气”。这样，全年共有十二个节气、十二个中气，合起来正好是“二十四节气”，既不会多，也不能少。

在确定二十四节气的基础上，古人通过更为细致的观察和研究，又将每个节气的十五天分为三段，每段五天，每五天为一“候”，每一候都有一种与即时气候相符的、或者说能够反映即时气候特点的物候特征。这些物候特征，或是动物行为，或是昆虫行为，或是植物形态，或是气温变化，或是阴阳兴衰，等等，基本反映着天地宇宙间自然变化的规律，反映着节气推动自然流程的前进步履，给社会生活中的人们、特别是给农耕生活提供了更为具体的节令参照。如此每个节气“三候”，再乘上二十四个节气，全年就是七十二候。每个月有六候，六乘十二个月，也是七十二候。这样，二十四节气就构成了更为完整、更为全面的认识体系，更有利于人们把握气候气象与自然变化的规律，更好地指导自己的生计。

二十四节气与七十二候的设置和命名，科学严谨，历经几千年而不可改变。这样完整、全面的“气”与“候”的认识体系，体现了中国古代人民的勤劳和智慧，无疑是中国的独创和独有。

熟知二十四节气，应是每个生活中人的一项基本要求。要记住二十四节气的具体名称，其实也很容易，我们可以把它当成顺口溜来念：正月立春、雨水，二月惊蛰、春分；三月清明、谷雨，四月立夏、小满；五月芒种、夏至，六月小暑、大暑；七月立秋、处暑，八月白露、秋分；九月寒露、霜降，十月立冬、小雪；冬月（十一月）大雪、冬至，腊月（十二月）小寒、大寒。除此，还有一首最简洁的"节气歌"，这就是："春雨惊春清谷天，夏满芒夏暑相连。秋处露秋寒霜降，冬雪雪冬小大寒。"

这些节气，不仅是农事的指南，社会活动的参照，也是我们衣食起居的依据，反复念诵，熟记于心，大有裨益。

当然，古人在研究确立二十四节气的过程中，各个节气在农事和社会生活中的地位并不完全一样。我们把这些节气放在一起，从字面意义上加以分析，大体可以分为五类。其一，是表示寒来暑往变化的，其中有立春、春分、立夏、夏至、立秋、秋分、立冬、冬至等八个节气。其二，是象征气温变化的，其中有小暑、大暑、处暑、小寒、大寒等五个节气。其三，是反映降水变化的，其中有雨水、谷雨、白露、寒露、霜降、小雪、大雪等七个节气。其四，是显示气象特征的，其中有惊蛰、清明等两个节气。其五，是指出农事要求的，其中有小满、芒种两个节气。这些节气中，古人最看重的，是俗话说的"四时八节"，即春、夏、秋、冬"四时"（四个季节），以及表示寒来暑往变化的"八节"（立春、春分、立夏、夏至、立秋、秋分、立冬、冬至八个节气）。

上述“八节”，为什么古人认为最重要（其实今人也很看重）？这从其命名上就可以看出来。所谓“立”，古籍称之为“建始”，即开始之意。立春、立夏、立秋、立冬，分别代表春季、夏季、秋季、冬季的开始。为了更准确地表述时序特点，古人又根据天气和物候特征，将节气分为“分”“至”“启”“闭”四组。“分”即春分和秋分，古称“二分”；“至”即夏至和冬至，古称“二至”；“启”是立春和立夏，“闭”则是立秋和立冬，立春、立夏、立秋、立冬，合称“四立”，这些加起来共为“八节”。

更有意思的是，对应节气中最重要的“八节”，我国古代还产生了民俗节日中十分重要的“八节”，即上元、清明、立夏、端午、中元、中秋、冬至和除夕“八节”。这里的中元节，现在人们可能不大熟悉，其实就是七月十五，即民间悼念亡魂的日子，是曾被民间十分看重的一个传统节日。直至现在，一些地方的民众仍会在中元节点河灯，放路灯，以招孤魂，为逝去的亲人焚香烧纸和扫墓；对于当年死去的人，这天被称为“新月半”，丧家要举行祭祀活动。我们看到，即便在城市，中元节也会有人给逝去的亲人焚烧纸钱。这个节日，充分体现了对亡故者的尊重和怀念。

如果在这“八节”中再选重点，当属夏至和冬至。因为冬至时太阳到达最南方，即“太阳黄经”的270°，反映在地处北半球的中国大地上，就是古人所谓的“日南至，日短之至，日影长之至，故曰冬至”。而夏至刚好相反，太阳到达最北方，即“太

阳黄经”的90°。太阳的这一最北位置，对于中国来说，就是古人所谓的“日北至，日长之至，日影短至，故曰夏至”。因为冬至和夏至对生活影响最大，“至者，极也”，古人就将其当作重要节日来对待，分别称为“冬节”和“夏节”，并编出了相应的《数九歌》，提醒人们注意生产节奏和生活节奏，注意适应时序变化。

据史书记载，自周王朝开始，每到冬至之节，国家都要举行隆重的祭祀仪式。汉武帝刘彻曾将“冬至”作为一年之始，诏令天下都要过“冬至年”。据《淮南子·时则》记载，冬至这天，“天子率三公九卿迎岁”，与后来过“正月年”春节如出一辙。

二十四节气是我们华夏祖先历经千百年的实践而创造出来的宝贵科学遗产，它是反映天气气候和物候变化、掌握农事季节和季节生活的工具。它是中国人思想智慧的结晶，代表了中华民族独有的思考问题和解决问题的方式。这是中国人文化自信的重要内容之一，也是我们民族自信的重要根据之一。作为华夏民族的子孙，我们应该感到骄傲和自豪。

在农耕社会，二十四节气是人们生产与生活的指南针。围绕着二十四节气，民众在实践中总结出了很多农谚锦句，成为农民代代相传的秘诀。围绕着二十四节气，全国民间形成了丰富多彩民俗风情。农谚秘诀、民俗风情，共识共享，千年流传不绝，至今仍在影响和指导着我们的生活，一直滋润着我们的心灵。

二十四节气这一镌刻着东方文明印记、跳动着传统文化之脉的精神符码被列入非物质文化遗产名录，是中国传统文化影响力增强的标志，也是增强国人文化自信、文化自强的动力。但是，我们应该明白，这一结果不是目的，更不是终点。我们必须面向未来，努力传承文化传统的基因，将其融入我们的现实生活。

什么是中国农历

农历是中国汉民族传统历法，被广泛采用。此历法亦有夏历、汉历、华历等名称，是一种阴阳历，取月相的变化周期即朔望月为月的长度，参考太阳回归年为年的长度，通过设置闰月以使平均历年与回归年相适应。

古代典籍和甲骨文中均对农历多有记载，但农历最早产生于何时无从考究，农历阴阳合一的历法规则一般认为产生于商代。1912 年中国官方开始采用公历，而农历作为中华文化的一种重要载体一直广泛流传。特别是在广大农村，农历始终是民间的主要纪年，农民的农耕生活多依据农历。他们记不住公历（阳历），但一定记得住农历（阴历）。

汉族和一些少数民族的传统节日均以农历计算，至今汉字文化圈的国家和民族大多仍遵循农历的传统节日，如春节、清

明节、端午节、中秋节、七夕节等。

中国农历，是阴阳历的一种，一般称为阴历。农历平年12个月，大月30天，小月29天，全年354天或355天（一年中哪一月大，哪一月小，年年有所不同）。由于平均每年的天数比太阳年约差十一天，所以在十九年里设置七个闰月，有闰月的年份全年383天或384天。另外，根据太阳的位置，把一个太阳年分成二十四个节气，便于农事活动及日常生活。

农历纪年用天干地支搭配，六十年周而复始。我们每个人从出生那一年开始，记取当年天干地支的纪年搭配（例如作者本人出生年为甲申年），再回到天干地支搭配相同的农历年份（例如作者本人回到农历甲申年），正好是六十岁。六十岁称为“花甲”之年。这就是中国农历纪年的妙处以及农历纪年与我们自身的关系。

二十四节气表

春季	日期	夏季	日期	秋季	日期	冬季	日期
立春	2 月 3—5 日	立夏	5 月 5—7 日	立秋	8 月 7—9 日	立冬	11 月 7—8 日
雨水	2 月 18—20 日	小满	5 月 20—22 日	处暑	8 月 22—24 日	小雪	11 月 22—23 日
惊蛰	3 月 5—7 日	芒种	6 月 5—7 日	白露	9 月 7—9 日	大雪	12 月 6—8 日
春分	3 月 20—22 日	夏至	6 月 21—22 日	秋分	9 月 22—24 日	冬至	12 月 21—23 日
清明	4 月 4—6 日	小暑	7 月 6—8 日	寒露	10 月 8—9 日	小寒	1 月 5—7 日
谷雨	4 月 19—21 日	大暑	7 月 22 日—24 日	霜降	10 月 23—24 日	大寒	1 月 20—21 日

二十四节气歌及冬夏九九歌

二十四节气歌

春雨惊春清谷天，夏满芒夏暑相连。
秋处露秋寒霜降，冬雪雪冬小大寒。
每月两节无大变，最多相差一两天。

冬九九歌[①]

一九二九，不出手；三九四九，冰上走；
五九六九，沿河看柳；七九河开，八九雁来；
九九加一九，耕牛遍地走。

① 此九九歌多流行于中原及华北地区，其他地区《九九歌》均有不同。

夏九九歌[1]

夏至入头九，羽扇握在手；二九一十八，脱冠着罗衫；
三九二十七，出门汗滴滴；四九三十六，卷席露天宿；
五九四十五，炎秋似老虎；六九五十四，乘凉进庙祠；
七九六十三，床头摸被单；八九七十二，半夜盖夹被；
九九八十一，开柜拿棉衣；九九加一九，已经过中秋。

① 长江流域夏季炎热，民间曾流行夏至后的《九九歌》，简称“夏九九”。据传此歌大部分内容曾在湖北省老河市禹王庙的大梁上发现。

农耕八节

正月	二月	四月	五月
立春	春分	立夏	夏至
「寅」	「卯」	「巳」	「午」
七月	八月	十月	十一月
立秋	秋分	立冬	冬至
「申」	「酉」	「亥」	「子」



上架建议：人文类 传统文化





定价：49.80 元